

Rompiendo Paradigmas

Herman Andrés Pérez Hincapié

Universidad Católica de Manizales

Maestría en Educación

Manizales

2020

Rompiendo Paradigmas

Trabajo presentado para optar al título de magíster en Educación

Presentado por:

Herman Andrés Pérez Hincapié

Tutora:

Magíster Luz Estella Pulgarín

Universidad Católica de Manizales

Maestría en Educación

Manizales

2020

Dedicatoria

A mi esposa Mónica Martínez García, por su apoyo y compañía en todo este trabajo.

A mis hijos Andrea y Gabriel, quienes son la razón de mi vida y me inspiran cada día en todo lo que hago.

A mis padres Aldemar Pérez y Belén Hincapié, de quienes me siento muy orgulloso y amo profundamente

A mis hermanos Fabian Pérez, German Pérez y Diana Pérez, quienes han estado siempre pendientes de mi en cada instante de mi vida.

Agradecimientos

A Dios, por ser el motor de mi vida y acompañarme siempre con su providencia en todos los aspectos de mi vida.

A toda mi familia, por su apoyo, compañía y afecto en todo este tiempo de estudio.

A la magíster Luz Estella Pulgarín, por su asesoría y acompañamiento en el desarrollo de esta investigación.

A la Universidad Católica de Manizales y a cada uno de los docentes de esta maestría, por su profesionalismo y formación humana.

A la Institución Educativa Fe y Alegría “La Paz” y a todos los estudiantes que han hecho parte de esta investigación, por sus aportes y disponibilidad en este trabajo.

Resumen

La naturaleza del ser humano está muy influenciada por las emociones, ya que manifiesta una serie de características que determinan la forma de ser y actuar de una persona. Las emociones son la carta de presentación interna del individuo, que se externaliza a través de gestos, comportamientos, actitudes y reacciones que, a su vez, están dando forma a las personas, las familias, los grupos y la sociedad en general.

En el campo de estudio de esta investigación, las emociones se expresan con fuerza y muchas veces sin control, lo que hace necesario enseñar a canalizarlas para que el estudiante pueda enfocar y organizar sus ideas antes de reaccionar a cualquier circunstancia que le llegue en la vida. De esta forma, se reconoce la importancia de la educación emocional en torno a la pregunta problema que nos convoca en esta Obra de Conocimiento: ¿Cómo contribuye la aplicación de algunas técnicas de Programación Neurolingüística al desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes? Es importante señalar que se trata de una investigación realizada en el grado sexto cinco de la Institución Educativa Fe y Alegría La Paz del barrio el Caribe en la ciudad de Manizales.

Dos categorías clave se presentan como el camino hacia el desarrollo de esta investigación: Inteligencia Emocional (IE) y Programación Neurolingüística (PNL).

Para el desarrollo conceptual, teórico y epistémico de esta investigación, se hizo un rastreo de diferentes obras que estaban vinculadas al tema a tratar, de las cuales cabe señalar que los antecedentes locales y nacionales se centran en el aspecto de la educación emocional. Mientras que, los antecedentes internacionales

son más pronunciados en el aspecto de la programación neurolingüística; destaca el hecho de que las dos categorías principales de esta investigación ganan mucha fuerza y se trabajan juntas teniendo en cuenta los criterios de los diferentes autores locales, nacionales e internacionales.

La metodología utilizada para la elaboración de esta obra de conocimiento es la investigación acción participativa, en la que el investigador colabora con el grupo para conocerlo y vivir de cerca todo el proceso a desarrollar. Algunas técnicas de programación neurolingüística utilizadas en esta investigación tienen ejercicios que pueden eliminar, variar o generar modos de comportamiento, al tiempo que fortalecen la inteligencia emocional de los estudiantes, de tal manera que se crea en ellos la necesidad de organizarse ante el reto de construir una vida con sentido.

Los resultados de esta investigación fueron bastante significativos, ya que se logró alcanzar el objetivo propuesto: Contribuir al desarrollo de la Inteligencia Emocional de los estudiantes, a través de la aplicación de algunas técnicas de Programación Neurolingüística.

Finalizada la investigación encontramos un grupo mucho más cohesionado, con una notable mejora en el buen trato y una respuesta favorable a reacciones o respuestas emocionales. Se pudo constatar que los diferentes ejercicios basados en la programación neurolingüística sí pueden incrementar la inteligencia emocional de los estudiantes.

Palabras clave: educación emocional, inteligencia emocional, programación neurolingüística.

Abstract

The nature of the human being is greatly influenced by emotions, as it manifests a number of characteristics that determine a person's way of being and acting. Emotions are the individual's internal cover letter, which is externalized through gestures, behaviors, attitudes and reactions that, in turn, are shaping people, families, groups and society in general.

In the field of study of this research, emotions are expressed strongly and often uncontrolled, which makes it necessary to teach them to channel them, so that the student can focus and organize his ideas before reacting to any circumstance that comes to him in life. In this way we recognize the importance of emotional education around the problem question that convenes us in this Work of Knowledge: How does the application of some techniques of Neurolinguistic Programming contribute to the development of Emotional Intelligence in students? It is important to note that this is research conducted in the sixth grade five of the Fe y Alegría La Paz Educational Institution of the Neighborhood of the Caribbean in the city of Manizales.

Two key categories are presented as the path to the development of this research: Emotional Intelligence (IE) and Neurolinguistic Programming (NLP).

For the conceptual, theoretical and epistemic development of this research, a trace was made of different works that were linked to the subject to be addressed, from which it could be noted that: local and national backgrounds are mainly focused on the aspect of emotional education. While, international backgrounds are more pronounced in the aspect of neurolinguistic programming; highlights the fact that the

two main categories of this research gain a lot of strength and are worked together taking into account the criteria of the different local, national and international authors.

The methodology used for the elaboration of this work of knowledge is participatory action research, in which the researcher engages with the group to know him and live closely the whole process to be developed. Some neurolinguistic programming techniques used in this research have exercises that can eliminate, vary or generate modes of behavior, while strengthening the emotional intelligence of students, in such a way that they create in them the need to organize in the face of the challenge of building a meaningful life.

The results of this research were quite significant as it was achieved with the proposed objective: Contribute to the development of the Emotional Intelligence of students, through the application of some techniques of Neurolinguistic Programming.

After the research we find a much more cohesive group, with a remarkable improvement in good treatment and a favorable response to reactions or emotional responses. It could be found that the different exercises based on neurolinguistic programming if they can increase the emotional intelligence of students.

Keywords: emotional education, emotional intelligence, neurolinguistic programming.

Contenido

Introducción	13
Capítulo I. En búsqueda del tesoro (Problematización)	16
1.1. Identificando el mapa (Descripción del problema)	16
1.2. Y así nos preguntamos (Pregunta problema)	18
1.2.1. Preguntas subsidiarias	19
1.3. Objetivos	19
1.3.1. Objetivo general	20
1.3.2. Objetivos específicos	20
1.4. Determinación (Justificación)	21
Capítulo II. Contextualización.....	25
2.1. Contexto de la investigación	25
2.2. Misión	27
2.3. Visión	27
2.4. Principios y valores institucionales	27
2.5. Objetivos institucionales	28
2.5.1. Objetivos generales	28
2.5.2. Objetivos específicos	29
2.6. Modelo y enfoque pedagógico – Profundización	29
Capítulo III. Estado del arte	32

3.1. Persiguiendo un sueño - Nuevos conocimientos	32
3.1.1. Antecedentes locales	32
3.1.2. Antecedentes nacionales	34
3.1.3. Antecedentes internacionales	36
3.2. Fundamentación teórica	41
3.2.1. Programación Neurolingüística (PNL)	41
3.2.2. Inteligencia Emocional (IE)	47
3.2.3. Programación Neurolingüística (PNL) y Educación.....	55
3.2.4. Inteligencia Emocional (IE) y Programación Neurolingüística (PNL) vistas desde la complejidad	64
Capítulo IV. Marco metodológico. Descubriendo y entendiendo.....	69
4.1. Enfoque de la investigación	69
4.1.1. Diseño de la investigación	70
4.1.2. Fases de la investigación	72
4.2. Técnicas e instrumentos de recolección de información	73
4.2.1. Talleres	75
4.2.2. Observación directa	76
4.3. Población	78
Capítulo V. Análisis e interpretación de resultados. El Asombro – Lo Bello – Lo Nuevo	80
5.1. Procedimiento para el análisis e interpretación de los resultados ...	80
5.2. Puesta en acción	91

6. Conclusiones y recomendaciones	99
6.1. Conclusiones	99
6.2. Recomendaciones	100
Referencias	101
Anexos.....	107

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1. Isla del tesoro	16
Figura 2. Enfocando el tesoro	18
Figura 3. Navegando con el objetivo a la vista	19
Figura 4. Encontrando el tesoro	21
Figura 5. Principios y valores institucionales	28
Figura 6. Pasos en la educación emocional	55
Figura 7. Categorización	82
Figura 8. Lo emergente	89
Figura 9. Carta de Navegación	91

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Codificación abierta	82
Tabla 2. Codificación axial	85

Introducción

La educación es un factor que se integra al ser humano de una manera amplia y profunda, no es solo un momento, o una etapa más de la vida, sino que va ligada estrechamente al aprendizaje que se presenta desde el mismo instante del nacimiento cuando empezamos a percibir todo lo que sucede en el entorno. Es así como este momento inicia la carrera más importante de una persona, ya que se acaba de inscribir a lo que coloquialmente conocemos como “la universidad de la vida”, donde la educación de los padres desde esos primeros momentos empieza a configurar en nosotros emociones y sentimientos que denotan la aparición de la inteligencia emocional que se articula y se fortalece a lo largo de la vida.

La educación emocional cobra un significado muy importante en la etapa de la escuela, ya que es un momento en la historia del ser humano en la que el docente tiene la capacidad de transmitir un conocimiento y, así mismo, ayudar a moldear y configurar las diferentes necesidades de sus estudiantes fortaleciendo su inteligencia emocional. Este es el propósito de esta investigación: develar estrategias que ayuden al maestro a conocer los diferentes canales de aprendizaje eficaz de sus estudiantes y generar en ellos cambios significativos en sus emociones, procurando un ambiente escolar ameno.

Son muchos los autores que han venido trabajando sobre la educación emocional y las distintas investigaciones o antecedentes que acompañan esta obra de conocimiento; todos dan testimonio del poder transformador que tienen los docentes cuando utilizan correctamente algunas técnicas y estrategias que desde la Programación Neurolingüística se ofrecen. Es importante entender que la

educación y el aprendizaje están altamente configurados en el individuo desde sus pensamientos y emociones y es allí donde entra a jugar un papel fundamental en la vida del ser humano el hecho de saber configurar plenamente su inteligencia emocional.

Identificar las emociones de los estudiantes, aprender algunas técnicas y ejercicios de Programación Neurolingüística y crear nuevos espacios para el fortalecimiento de la inteligencia emocional, son los objetivos a seguir en esta investigación que se verá apoyada por una fundamentación teórica sólida que enseñará la importancia de la educación emocional sin hacer a un lado la complejidad de entender desde el caos del aula, el hecho de entretelar nuevos conocimientos y distintas posibilidades de ser mejores seres humanos.

Entender qué es la Programación Neurolingüística y comprender la inteligencia emocional integradas a la educación, forman un binomio clave en el ejercicio de fortalecer el conocimiento en los estudiantes y el manejo adecuado de las emociones. Una mirada desde la complejidad a este binomio ayuda a esclarecer que el ser humano puede entretelar su vida de manera que le ayude a construir su propio proyecto. Todos estos elementos estarán integrados en el desarrollo de esta obra de conocimiento

Los estudiantes son personas susceptibles de seguir modelos, sin importar el mensaje que este quiera dejar y van configurando su modo de ser a determinados principios. De ahí que proponga como título de esta obra “Rompiendo paradigmas”, lo que quiere decir que el estudiante aprenderá a romper esos estereotipos que lo alejan de una recta intención, para construir un nuevo modelo que lo lleve a

presentarse en la sociedad como una persona integral, de alta inteligencia emocional, con competencias socioemocionales.

Esta es una investigación de orden cualitativo, apoyada en la metodología de la investigación acción, que implica una interacción con los estudiantes desarrollando diferentes talleres formativos que sirvieron no solo para la comprensión de las emociones y el aprendizaje de algunas técnicas de Programación Neurolingüística, sino que proporcionaron datos importantes que ayudaron a la interpretación y fortalecimiento de los resultados alcanzados.

Por otra parte, nos encontraremos con una investigación que lleva a repensar la forma como debemos no solo enseñar una asignatura o área académica, sino que es importante que brindemos los elementos suficientes para que el estudiante empiece a dar los primeros pasos en la construcción de su propio proyecto de vida. Lo emergente conduce a vivir una experiencia extraordinaria con miras a fortalecer la inteligencia emocional y proporcionar las herramientas que lo alientan a construir vida con sentido.

Capítulo I

En búsqueda del tesoro (Problematización)

1.1 Identificando el mapa (Descripción del problema)

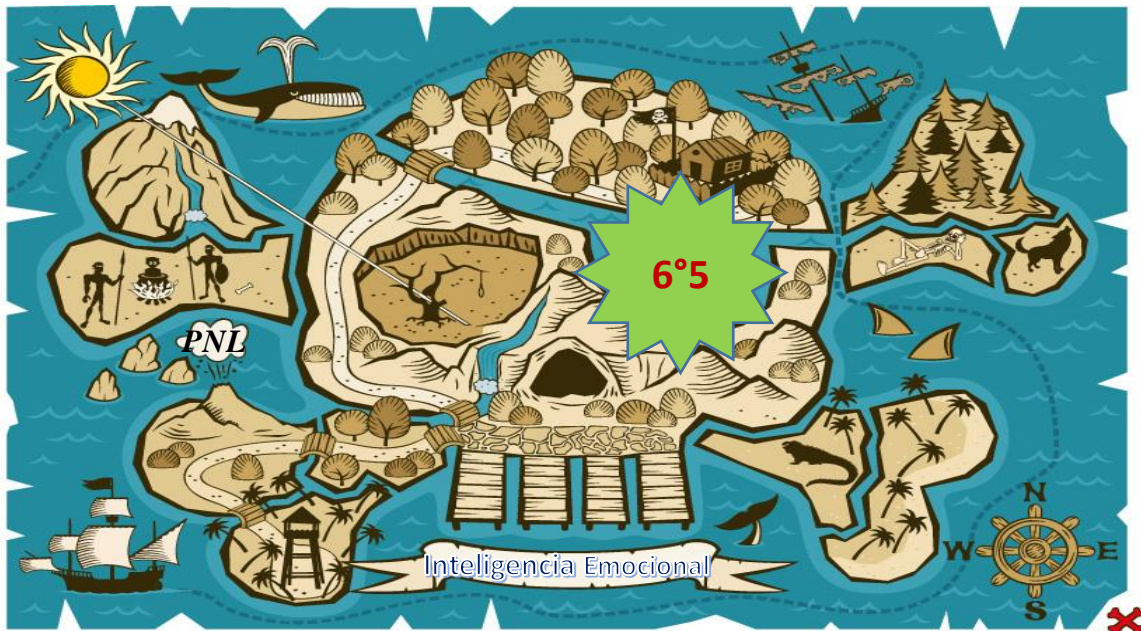


Figura 1. Isla del tesoro. Representa el lugar donde se realiza el trabajo de investigación. Fuente: <https://www.canstockphoto.es/mapa-tesoro-11347778.html>

El grado sexto cinco es un grupo de 40 estudiantes, 20 niñas y 20 niños entre los 11 y 13 años.

Al inicio del año escolar, se observa en los estudiantes una buena actitud y disposición hacia el aprendizaje, con un adecuado comportamiento social; sin embargo, con el paso de los días y en la medida en que se incrementa la intensidad del trabajo escolar, disminuye el interés en el desarrollo de algunas actividades propuestas por los docentes e incluso se percibe un bajo desempeño académico.

También se evidencia que las relaciones interpersonales entre pares es un poco inadecuada, ya que en ocasiones se dan discusiones fuertes, sobre todo entre los niños; igualmente, se hacen reclamaciones por elementos escolares, ya que estos se pierden con mucha regularidad o entre ellos mismos toman estos elementos sin permiso y no son devueltos, lo que ha desencadenado insultos, discusiones álgidas queriendo imponer quién tiene la razón, agresiones físicas, momentos de ira y falta de tolerancia.

Frente al comportamiento agresivo de los niños, percibo como director de grupo, que las niñas están tomando actitudes de descontento y pesimismo en el desarrollo de las actividades escolares, manifestando emociones como el enojo y el llanto; así mismo, solicitan un normal desarrollo en la resolución de tareas y responsabilidades escolares de las diferentes asignaturas.

El comportamiento alterado de los estudiantes denota un inadecuado manejo de las emociones, ya que la mayoría de los momentos en los que se presenta enojo o exaltación es por falta de tolerancia. Todo esto muestra a un grupo bastante inestable en su parte emocional.

Por otra parte, es de mencionar que sexto cinco es un grupo bastante expresivo, no todo es descontento, las risas y el agrado por compartir momentos en armonía son también una constante. Son estudiantes que les gusta ser valorados y se percibe que, al momento de una buena nota o apreciación significativa de un trabajo, el estudiante se siente orgulloso y no solo lo manifiesta con una sonrisa, sino que se esmera para continuar mostrando un excelente trabajo.

Todas estas emociones permiten tener un panorama concreto frente al trabajo de investigación, desarrollar la inteligencia emocional en los estudiantes se

convierte en una herramienta valiosísima para que se generen cambios de comportamientos, actitudes y superen dificultades personales e interpersonales en las relaciones con una adecuada gestión de las emociones.

Las emociones son parte fundamental de la vida en el ser humano, es así como se puede percibir a un grupo lleno de cualidades, con el que se puede trabajar positivamente, que está deseoso de ser valorado y que por medio de la aplicación de algunas técnicas de Programación Neurolingüística (PNL), se podrá fortalecer la gestión de las emociones, canalizando las negativas e integrando todo, de tal forma que al final el estudiante sea consciente de que un adecuado manejo de las emociones le puede traer muchos beneficios en la construcción de una vida con sentido.

1.2 Y así nos preguntamos (Pregunta problema)



Figura 2. Enfocando el tesoro. Representa el enfoque al que se dirige esta investigación. Fuente: <https://www.pinterest.es/pin/336433034662844224/>

¿Cómo contribuye la aplicación de algunas técnicas de Programación Neurolingüística, al desarrollo de la Inteligencia Emocional en los estudiantes?

1.2.1 Preguntas subsidiarias

¿Cómo influye la aplicación de algunas técnicas de Programación Neurolingüística en el desarrollo de la Inteligencia Emocional de los estudiantes de sexto cinco (6°5) de la institución educativa Fe y Alegría La Paz, de la ciudad de Manizales?

¿Cómo contribuye la Programación Neurolingüística (PNL) en el desarrollo de la Inteligencia Emocional de los estudiantes de sexto cinco (6°5) de la institución educativa fe y alegría La Paz, de la ciudad de Manizales?

1.3 Objetivos



Figura 3. Navegando con el objetivo a la vista. Representa la navegación en esta investigación sin perder de vista los objetivos propuestos. Fuente: <https://sp.depositphotos.com/vector-images/barco-de-la-bandera-pirata.html?offset=100>

1.3.1 Objetivo general

Contribuir al desarrollo de la Inteligencia Emocional de los estudiantes, a través de la aplicación de algunas técnicas de Programación Neurolingüística.

1.3.2 Objetivos específicos

- a. Identificar las características de la Inteligencia Emocional que tienen los estudiantes dentro del espacio escolar.
- b. Aplicar algunas técnicas de Programación Neurolingüística, a los estudiantes en diferentes espacios de convivencia escolar.
- c. Proponer para la Institución Educativa una carta de navegación de convivencia desde la aplicación de algunas técnicas de PNL que propicie el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional de los estudiantes.

1.4 Determinación (Justificación)



Figura 4. Encontrando el tesoro. Representa los hallazgos de esta investigación.

Fuente: <https://images.app.goo.gl/NfaxmRm6sZCtZUsy5>

Uno de los retos que tienen los docentes de hoy en día, es poder motivar a los estudiantes para el aprendizaje en los diferentes conocimientos de las áreas académicas.

Sin embargo, muchos estudiantes viven con otras expectativas de vida lejos del gusto por querer estudiar, son indiferentes a los contenidos formativos de las asignaturas y tienen otros objetivos trazados para su vida, por tanto, es necesario centrarlos y mostrarles nuevas opciones que los convoque y les genere interés por lo que la escuela les ofrece.

Los procesos de enseñanza se orientan con diferentes estrategias didácticas, con el fin de que los estudiantes accedan al aprendizaje, de acuerdo con sus

capacidades, habilidades y destrezas; pero, teniendo en cuenta que para que se dé el aprendizaje no solo es necesario que estos cuenten con disposición cognitiva, sino que es importante que estos tengan un desarrollo adecuado de su Inteligencia Emocional acorde con su edad cronológica y con otros factores de su desarrollo; es así como desde la Programación Neurolingüística (PNL) se cuenta con unas técnicas que permiten realizar algunos ejercicios, tales como el rapport, los anclajes, el modelaje entre otros.

Estos ejercicios ayudan a canalizar reacciones emocionales en los seres humanos, que en su mayoría son inconscientes y que pueden modificar e interrumpir los patrones aprendidos a lo largo de la vida, cobrando un nuevo significado en quien es consciente de su actuar, de tal forma que puede cambiar su modo de ser, pasando de un estado frío y apacible, a uno más enérgico y asertivo en las relaciones interpersonales.

La programación neurolingüística ofrece diferentes técnicas y, a su vez, ejercicios prácticos que ayudan en la construcción, el desarrollo y el aprendizaje de la inteligencia emocional, con el fin de que las personas, en este caso la población de la Obra de Conocimiento los estudiantes de sexto cinco, puedan entender la importancia de conocer sus emociones, de conocerse a sí mismos de manera intrapersonal, lo que los llevará a relacionarse de manera adecuada con quienes los rodean, haciendo referencia al comportamiento interpersonal.

Estos dos componentes, el interpersonal e intrapersonal, son muy significativos en el desarrollo de la inteligencia emocional, ya que el estudiante tendrá la capacidad de identificar y entender sus emociones, lo que implica un cambio de pensamiento e incluso de actitud si lo requiere; necesariamente, esto

repercute en su entorno favoreciendo relaciones interpersonales, creando un clima de empatía e interacción positiva con sus compañeros. Ciertamente para que esto se dé, hay que recurrir a la práctica de los ejercicios que ayudan a ser conscientes de las emociones, que fomenten la capacidad de interactuar con otras personas y propicie en ellos momentos de encuentro personal.

Es así como esta investigación se enfoca en contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional de los estudiantes, a partir de algunas técnicas concretas, que desde la programación neurolingüística se enseñan, para fortalecer en su integridad al ser humano, que en su naturaleza está dotado de inteligencia y emociones que lo ayudan a conseguir todo aquello que se propone en la vida.

La PNL le proporciona al estudiante como persona, la posibilidad de programar su cerebro para que este desde sus múltiples capacidades reconozca la utilidad de conocer las cosas y no dejar a un lado esa capacidad de asombro que es necesaria y previa al conocimiento. En el campo de la inteligencia emocional, le enseña al estudiante técnicas para el autocontrol, para una sana convivencia y buenas relaciones interpersonales, igualmente, le puede generar el deseo de conocer y la necesidad de aprender, con el fin de conseguir en un determinado plazo del tiempo, en la vida, el éxito o la meta que cada uno se propone desarrollar para alcanzar sus objetivos.

Finalmente, es importante mencionar que los estudiantes que tenemos en nuestras aulas hoy en día gozan de un pensamiento subjetivo, lejos de la realidad, al cual nosotros debemos ajustarnos y, desde esa perspectiva de vida, saberlos orientar de la mejor manera, de tal forma que les aportemos en la construcción de un proyecto de vida definido, que le dé sentido a lo que hacen y a lo que son.

El desarrollo de la Inteligencia Emocional y la aplicación de algunas técnicas de PNL precisamente conducen a este efecto, y así lograr que los estudiantes entiendan que tienen herramientas suficientes para que, desde su interior modifiquen sus pensamientos, sentimientos y emociones, y puedan enfocarse en la construcción de su proyecto de vida.

Capítulo II

Contextualización

2.1. Contexto institucional¹

La Institución Educativa Fe y Alegría La Paz se encuentra localizada en la ciudad de Manizales Caldas, en la dirección calle 48 carrera 12 del barrio El Caribe. Y de acuerdo con el PEI (Proyecto Educativo Institucional) se destaca a continuación:

Reseña histórica

La Institución fue fundada por el Movimiento de Educación Popular Fe y Alegría en 1988, cuando el Padre Jesuita Eliseo Salcedo era director regional y, por lo tanto, desde sus inicios está inspirada por los principios y la filosofía de este movimiento, orientado en el compromiso con la fe cristiana, el testimonio de amor al prójimo y la búsqueda de la justicia. El colegio Fe y Alegría “LA PAZ”, como institución perteneciente al Movimiento Fe y Alegría Internacional, se fundamenta en principios cristianos de justicia, participación y solidaridad, proyectando a través de la educación popular y promoción social la formación de un ser humano integral. De ahí que Fe y Alegría hace una opción por los pobres y en coherencia con ella, escoge los sectores más necesitados para realizar su acción educativa y de

¹ Todo el capítulo II correspondiente a la contextualización, fue tomado del PEI de la institución educativa Fe y Alegría “La Paz” de la ciudad de Manizales.

promoción social; desde allí dirige a la sociedad para satisfacer de manera responsable el reclamo constante en búsqueda de un mundo más humano.

La Institución atiende la población de la comuna 5, caracterizada por problemáticas sociales relacionadas con carencia de empleo permanente y, por ende, con dificultades para atender sus necesidades básicas de alimentación, vestido y salud. Es de resaltar que la mayoría de ellos posee vivienda propia por autoconstrucción o con apoyos financieros del estado. Muchos de los niños, niñas y jóvenes se encuentran en condiciones de vulnerabilidad social (situaciones de discapacidad entre las que se encuentran patologías sensoriales, discapacidad intelectual, física, motora, psicosociales en un alto porcentaje, trastornos del espectro autista, víctimas del conflicto armado, y no pocos dentro del Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes), situaciones a las cuales la Institución busca responder con una oferta educativa fundamentada en el respeto por las diferencias y ritmos de aprendizaje. La comuna posee varias instituciones educativas, pero Fe y Alegría tiene una demanda que, sobre todo en los primeros niveles, no alcanza a cubrir. El proyecto educativo institucional, desde un enfoque Socio- Humanista, busca mejorar las condiciones de vida de los niños, niñas y jóvenes a través de la consolidación de Proyectos de Vida, que rompan con la cultura de la exclusión.

A finales del 2014, la institución recibió por parte de Fe y Alegría la certificación de INICIACIÓN, para el año 2020 se inicia la fase uno con la intencionalidad de alcanzar la certificación estándar, cuyo proceso va hasta el año 2022.

2.2 Misión

Desde los principios y fundamentos del modelo pedagógico de Escuela Activa Urbana, en concordancia íntima con el enfoque y la enseñanza problémica el Colegio Fe y Alegría la Paz busca generar y potenciar capacidades en los estudiantes desde sus particularidades para que sean personas con sentido de dignidad y valor en sí mismas, conscientes de sus capacidades intelectuales, sociales y culturales, respetuosas no sólo de sus derechos y deberes, sino también de la dignidad del otro; y capaces de emprender y construir con los demás y con la naturaleza, relaciones de enriquecimiento mutuo para la transformación del medio sociocultural.

2.3 Visión

Fe y Alegría “La Paz” proyecta convertirse en una institución que al 2020, se identifique por procesos educativos incluyentes que favorezcan la formación de personas, que, a través de la consolidación de un proyecto de vida, busquen su promoción social y, por ende, el mejoramiento de la calidad de vida y con un sentido de corresponsabilidad con otros y con su entorno natural.

2.4. Principios y valores institucionales

El colegio Fe y Alegría “La Paz” fundamenta su labor educativa en los siguientes principios:



Figura 5. Principios y valores institucionales. Fuente: PEI Institución Educativa Fe y Alegría La Paz.

2.5. Objetivos institucionales

2.5.1. Objetivos generales

- Formar integralmente a los estudiantes del colegio Fe y Alegría “La Paz” fundamentados en la filosofía cristiana y en los principios del modelo pedagógico Escuela Activa Urbana, para generar acciones orientadas a la construcción de un proyecto de vida que conlleve el ser, el saber y el hacer hacia la necesidad de la transformación social: “CONSTRUIR VIDA CON SENTIDO”

- Satisfacer las necesidades y expectativas de los estudiantes, garantizando la atención a población con necesidades educativas diversas, asegurando y mejorando su permanencia y el desarrollo institucional como estrategia para generar transformación social.
- Propender por el mejoramiento continuo de los procesos institucionales a través del seguimiento y control de los procedimientos y la cualificación permanente del personal.

2.5.2 Objetivos específicos

- Dinamizar en la comunidad educativa procesos de vida personal y comunitaria que favorezcan una vivencia humana y espiritual.
- Fortalecer las competencias del personal para asegurar un óptimo desempeño laboral.
- Mantener un buen clima organizacional que propicie un trabajo de calidad.
- Proveer oportunamente recursos físicos de calidad para apoyar la ejecución de los procesos.

2.6. Modelo y enfoque pedagógico - Profundización

El enfoque pedagógico de la Institución está fundamentado en el Movimiento de Educación Popular, inspirado en una propuesta educativa liberadora, de alta dinámica social y humano-cristiana. Desde este enfoque humanista, la institución se inscribe en el MODELO DE ESCUELA ACTIVA URBANA, que tiene como

principios pedagógicos esenciales: la autonomía, la participación y la construcción activa del conocimiento; bases suficientes y necesarias para que los estudiantes sean agentes de su desarrollo personal y contribuyan a las transformaciones de sus contextos de interacción, que aseguren mejores condiciones en su calidad de vida, por lo que se hace énfasis en la formación de personas comprometidas con su proyecto de vida a partir del lema Institucional “CONSTRUIR VIDA CON SENTIDO”.

Desde esta mirada, el proceso de enseñanza aprendizaje está orientado bajo la estrategia didáctica de la enseñanza problémica; que permite abordar la solución de problemas cotidianos foráneos e internos al estudiante en el ámbito escolar y desarrollar o fortalecer a través de las diferentes acciones las competencias cognitivas, comunicativas, ciudadanas y generales.

Para ahondar en estos propósitos, la institución se ha vinculado, además, al programa de la Universidad en tu colegio y a la jornada única que brindan mejores posibilidades de vida a los estudiantes y las familias, puesto que se le ofrece una educación de calidad permitiendo al egresado de la institución unas condiciones aventajadas que hacen la diferencia con respecto a un egresado de la educación regular.

La jornada única permite que se intensifique en las áreas: español con pensamiento crítico, matemáticas con pensamiento lógico, ciencias naturales con investigación, y artística y música. Áreas del conocimiento que activan las habilidades cognitivas, procedimentales y actitudinales necesarias para el desarrollo humano y para la interacción en los diferentes contextos donde se desenvuelva, siendo importante la profundización en inglés.

Esta Obra de Conocimiento contribuirá al desarrollo de la misión y la visión de la institución educativa, al tiempo que fortalecerá el componente metodológico. De igual forma, esta investigación tiene cabida en la institución, ya que propicia la transformación individual y social de los estudiantes promoviendo la apropiación y un vínculo estrecho con el lema institucional “Construir Vida con Sentido”.

Capítulo III

Estado del arte

3.1. Persiguiendo un sueño – Nuevos conocimientos

El desarrollo del estado de arte en esta Obra de Conocimiento abarca una serie de antecedentes locales, nacionales e internacionales que muestran los desarrollos investigativos de la temática de la Programación Neurolingüística aplicada a los estudiantes en diferentes espacios escolares, con el fin de contribuir al fortalecimiento del desarrollo de la Inteligencia Emocional.

A continuación, se describen diferentes investigaciones que, después de ser abordadas, se consideraron importantes para la presente Obra de Conocimiento por la relación desde alguno de los componentes, ya sea desde los propósitos, metodologías, teorías y/o resultados.

3.1.1. Antecedentes locales

Arias García (2014) realizó una investigación en el colegio Isabel la Católica de Manizales sobre la temática y cuyo objetivo principal fue la relación entre la interacción emocional y el aprendizaje de las matemáticas en estudiantes del grado sexto.

Esta investigación tiene elementos muy cercanos al trabajo realizado en la presente Obra de Conocimiento, ya que la población de ambas está dirigido a un

grupo de estudiantes de grado sexto, quienes son niños y niñas en edades entre 11 y 13 años.

El autor buscó determinar la relación entre la interacción emocional y el aprendizaje de las matemáticas en estudiantes de sexto grado y la metodología utilizada fue un estudio de caso de orden cualitativo, a través del cual muestra la relación que existe entre las emociones y el aprendizaje como un aspecto de creencias que tienen los estudiantes.

Álzate Duque y Chichilla Contreras (2019) realizaron una investigación en la institución educativa Guarinocito de la Dorada Caldas sobre la educación y el desarrollo humano enfocado en la comprensión de las habilidades para la vida en el contexto escolar. El objetivo principal fue comprender el desarrollo de las habilidades para la vida en el contexto escolar.

En esta investigación se destaca el proceso que lleva a la comprensión de las características del desarrollo humano y las habilidades para la vida. Ciertamente, las habilidades para la vida están estrechamente relacionadas con la inteligencia emocional, que se irá fortaleciendo en la medida del crecimiento y la formación recibida por parte de los estudiantes en su paso por el colegio.

Los autores de esta investigación identificaron tres categorías clave de habilidades para la vida: habilidades sociales e interpersonales, habilidades cognitivas y habilidades para enfrentar las emociones. El presente estudio se articula con la Obra de Conocimiento en lo referido a las habilidades para enfrentar emociones, ya que estas contribuyen en la capacidad del estudiante para tener una relación más asertiva en su entorno, fortaleciendo sentimientos que lo llevan a ser

más resiliente para que pueda enfrentar los desafíos que cada día se presentan en el ambiente escolar.

Henao Arias y Marín Rodríguez (2016) realizaron una investigación con docentes de siete colegios públicos de Caldas, sobre: la ira, la alegría y la tristeza abordados desde la enseñanza. Su objetivo principal fue comprender cómo el proceso de la enseñanza y el ambiente de aula se ven influenciados por estas emociones.

Los autores de esta investigación muestran cómo los docentes influyen notoriamente en el comportamiento emocional de los estudiantes de acuerdo con su estado de ánimo. Se considera importante tener presente esta investigación en la Obra de Conocimiento, ya que aquí se exponen diferentes conceptos en torno a las emociones y cómo la PNL proporciona suficientes herramientas a los docentes para aplicar en el aula y así contribuir al fortalecimiento de la inteligencia emocional.

3.1.2. Antecedentes nacionales

Mazo Peña y Manco Úsuga (2013) desarrollaron un ejercicio investigativo en la institución educativa La Esperanza sede San Martín de Porres Peña, de la ciudad de Medellín, sobre cómo en la práctica docente se perciben las inteligencias múltiples. En este antecedente me encuentro con una investigación realizada a una población muy similar a la condición socioeconómica de la población estudiantil actor de la presente Obra de Conocimiento. Las inteligencias múltiples desarrollan distintas habilidades en los estudiantes y éstas deben ser asociadas a la inteligencia emocional. Además, su énfasis en la práctica pedagógica de los docentes permite

develar que en esta se pueden incluir técnicas de PNL con el propósito de ayudar en el aprendizaje de los estudiantes, tanto desde la perspectiva de las inteligencias múltiples, como desde el aprendizaje con la inteligencia emocional.

Bustos Olmos et al. (2017) realizaron una investigación en dos instituciones educativas rurales del municipio de Fresno Tolima en la que abordaron una escuela rural vital que potencie la educación emocional de los niños, niñas y adolescentes a nivel local. Su objetivo principal fue contribuir desde la generación de conocimiento socioeducativo al fomento del valor de la vida desde la escuela, como escenario incluyente y participativo que afianza el proyecto de vida a través del manejo adecuado de las emociones y la educación emocional.

Esta es una investigación que desde la ruralidad demuestra que la educación emocional debe estar presente en todos los lugares donde se desarrollan los procesos de la enseñanza y el aprendizaje. Advierten que la inteligencia emocional es un tema de alto valor y contenido que puede llevar a una transformación efectiva y positiva de la persona que así lo quiere.

Las emociones son una parte muy importante en el ser humano que condicionan su modo de ser, así lo afirman los autores de esta obra, y considero pertinente la aplicación de muchos conceptos que permitirán entender la importancia de trabajar con fuerza esta parte del ser humano con mecanismos, métodos, estrategias y nuevos aprendizajes que le posibiliten y faciliten al educador llegar a sus estudiantes.

Martínez Delgado et al. (2016) inscriben su trabajo en la Institución Educativa Agropecuario de Párraga Delgado (IEAP), de Rosas Cauca, y lo titulan “Propuesta pedagógico - gerencial para fortalecer la relación docente - estudiante utilizando la

inteligencia emocional”. Una vez más nos encontramos con otra investigación vista desde la ruralidad, con un componente bastante fuerte como es la relación estrecha de la emocionalidad entre docentes y estudiantes. La inteligencia emocional es un tema que toca a todos, actores y espectadores, y cuando se es consciente de este hecho, los resultados en el desempeño de una institución pueden ser óptimos.

Esta investigación se postula desde el aspecto de la pedagogía, lo que puede servir de referente para presentar algunas técnicas de PNL como propuesta pedagógica en el fortalecimiento de la inteligencia emocional y el direccionamiento de una relación amena entre docentes y estudiantes. El enfoque etnográfico arrojó como resultado una visión objetiva de la relación docente estudiante, surgiendo nuevas propuestas que ayudan al mejoramiento de la calidad educativa de la institución donde se llevó a cabo dicho ejercicio.

3.1.3. Antecedentes internacionales

Entre los antecedentes internacionales relacionados con el tema de interés en curso, inteligencia emocional y programación neurolingüística, se encuentra gran cantidad de contenido, lo que permitió realizar selección minuciosa con el fin de tomar elementos que ayuden no sólo en el fortalecimiento epistemológico, sino que le den forma a la postura que esta investigación tiene.

Es así como en México, Venezuela y España se han realizado investigaciones que evidencian una relación muy estrecha entre inteligencia emocional y la programación neurolingüística trabajada en instituciones educativas,

con resultados reales y aceptables. En este sentido, se mencionan algunas que son de relevancia con sus aportes para esta Obra de Conocimiento:

Mejía Mejía (2007) desarrolló su trabajo en tres colegios del estado de Zulia en Maracaibo Venezuela, en el cual relaciona la Programación Neurolingüística como estrategia de diagnóstico en el rendimiento de matemática y física. El objetivo principal fue analizar las estrategias de aprendizaje utilizadas por los estudiantes en las asignaturas de matemáticas y física sobre la base de la PNL en educación media diversificada y profesional.

Esta investigación aplicó el instrumento de la entrevista con preguntas abiertas, observaciones directas, triangulación de la información y análisis de los datos por regiones. Sus resultados fueron favorables, ya que percibieron estrategias de aprendizaje variadas que denotan baja motivación hacia las materias. En la aplicación de estrategias de la PNL como el anclaje, reencuadre y relajación, emergen resultados más humanistas, comunicacionales, afectivos y motivacionales.

El enfoque que tuvo esta investigación es de completo interés para el desarrollo de la presente Obra de Conocimiento, ya que se evidencia una fuerte intervención de la PNL al proporcionarle diferentes estrategias a los estudiantes en el momento de abordar el estudio de la materia.

Ortiz et al. (2008) abordaron una población de 80 estudiantes de secundaria en Nuevo León México, con el objetivo de demostrar cómo los estilos de aprendizaje visual, auditivo y kinestésico pueden ser una forma de mejorar el rendimiento académico. De esta investigación se destaca la influencia que ejercen los canales de percepción de los estudiantes en los resultados académicos. En los hallazgos se

perciben bajos promedios en los estudiantes que se centran en el estilo de aprendizaje auditivo, mientras que en el kinestésico y visual el promedio escolar es alto.

Es así como este modelo de investigación nos ofrece bases para comprender cómo la PNL tiene una fuerte influencia sobre los canales de percepción y mucho más cuando se trata de intervenir en la parte emocional de los estudiantes, es importante que reconozcan y se ubiquen en el canal de percepción adecuado para el momento de aplicar estrategias que posibiliten un cambio positivo.

Guinac Chiguil llevó a cabo una investigación en el año 2018 con estudiantes de tercero básico del Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria Cantón Pajales Central, Municipio de San Andrés Villa Seca, Departamento de Retalhuleu, Guatemala, en la cual estudia la relación en PNL y agresividad, su principal objetivo fue establecer el beneficio de la programación neurolingüística para evaluar y desarrollar estrategias en los estudiantes con conductas agresivas.

Esta investigación realizada desde la Facultad de Psicología tiene una mirada profesional en el ámbito escolar, ya que la metodología utilizada se basó en sesiones de psicoterapia, test y talleres con jóvenes para modificar las conductas agresivas y el modelo de creencias que se pone de manifiesto en los adolescentes; estos elementos son de importante relevancia para la Obra de Conocimiento, ya que tienen un soporte científico muy detallado que demuestra la importancia de la PNL y la influencia positiva que esta ejerce en la modificación de comportamientos y conductas que mejoran la calidad de vida. La programación neurolingüística permite obtener pensamientos, emociones y conductas positivas con herramientas efectivas y resultados positivos en tiempos regularmente cortos.

En Islas Canarias de España, Bloudani Yanes (2015) realizó una investigación con estudiantes de 5° de primaria del CEIP Tomás de Iriarte en Puerto de la Cruz, sobre la PNL como estrategia de diagnóstico en el rendimiento de alumnos en educación primaria. Su objetivo principal fue determinar si existen diferencias en el rendimiento de los alumnos según la programación neurolingüística. Para el estudio es importante la manera como la PNL conecta la mente inconsciente con la consciente, demostrando, a su vez, que el aprendizaje está influenciado permanentemente por lo que percibimos a través de los sentidos, y son los canales de percepción visual, auditivo y kinestésico los que llevan a entender las preferencias de aprendizaje y a desarrollar estrategias pedagógicas por parte de los docentes.

Desde esta perspectiva, se observa que la PNL tiene una fuerte influencia sobre el aprendizaje de los estudiantes, ya que se demostró en ellos que, de acuerdo con los tres canales de percepción, siempre habrá uno por el cual el aprendizaje será mejor y significativo.

Por otro lado, Barrios y Rodríguez (2015) tomaron como población de estudio a 30 estudiantes de 5° grado de la U.E. Dr. Francisco Espejo, para su trabajo “Estrategias basadas en la Programación Neurolingüística para fomentar la lectura y escritura de los niños y niñas”, cuyo objetivo principal fue proponer estrategias basadas en la PNL para fomentar la lectura y la escritura.

El estudio consistió en un proyecto factible apoyado en una investigación descriptiva, con un diseño no experimental de campo, utilizando para la recolección de datos la encuesta y un cuestionario cerrado estructurado con 10 ítems. Los

resultados permitieron concluir que la PNL como estrategia sí permite desarrollar interés por la lectoescritura y mejorar en dicho proceso.

Es así como una vez más se puede inferir que la PNL influye notablemente en los procesos de aprendizaje y transformación del ser de una manera integral, por tanto, la influencia que puede tener sobre el fortalecimiento de la inteligencia emocional es bastante alto, de forma que le procure al estudiante la construcción de una vida con sentido.

Con este rastreo de antecedentes y el complemento de otros autores, damos paso a una característica que distingue al ser humano, y es la capacidad de soñar, entendido este término no solo como el acto inconsciente que se presenta durante el momento o la etapa de estar dormido, sino y de una manera más fuerte, como el acto o la posibilidad que tiene de soñar estando lúcido, es decir, ese momento en el que aunque estando despierto le das rienda suelta a la imaginación desatando un sinnúmero de sensaciones, ya que en cuestión de segundos el cerebro te lleva a un viaje extraordinario en el que puedes conseguirlo todo.

Podríamos creernos locos al darle rienda suelta a la imaginación, pero este es un acto que a muchos motiva, pues es la posibilidad que tiene de conseguir aquello que pareciera no alcanzar y así se va gestando un sueño que lleva a la persona a hacer consciente lo que está incorporado en su inconsciente; es darle un orden a los pensamientos, incorporar en la vida la capacidad de entender lo que sucede a nuestro alrededor, pero, sobre todo, es saber que tengo la capacidad de transformar mi mundo conociendo una parte de nuestro ser que nos indica el camino, y esto gracias al florecimiento de la Programación Neurolingüística que se ha puesto al alcance de todas las personas.

3.2. Fundamentación teórica

3.2.1 Programación Neurolingüística (PNL)

La Programación Neurolingüística fue desarrollada en la década de los años 70 a partir de las investigaciones de John Grinder y Richard Bandler², quienes en sus estudios crearon una base teórica en la que describen cómo la PNL identifica la comunicación con los demás y principalmente consigo mismo, y la manera como esta comunicación interior puede originar estados de óptima disponibilidad de sus recursos y crear el mayor y mejor número posible de opciones de comportamiento. “La PNL puede eliminar muchas de las dificultades y de los escollos para vivir que ahora experimentamos. Y puede hacer del aprendizaje y de los cambios conductuales algo fácil, más productivo y más excitante” (Bandler y Grinder, 1980, p. 7).

Para tener un mayor acercamiento al término PNL, indagemos un poco acerca de su significado etiológico:

² “Fue a manos de dos personas: Richard Bandler, (matemático, cibernético, gestaltista) y John Grinder (lingüística), que deciden buscar el factor que permite a algunos terapeutas obtener resultados maravillosos con sus pacientes.

Decidieron estudiar a tres terapeutas muy reconocidos con alto prestigio, preguntándose qué hacían con sus pacientes para obtener tan buenos resultados. De tal manera que desmenuzaron un fenómeno en pequeños fragmentos para develar la estrategia empleada al lograr un resultado.

Richard Bandler y John Grinder concluyen que estos terapeutas aplican patrones similares de comunicación interna y externa en su trabajo, a pesar de sus diferencias en personalidad y orientación terapéutica. Por lo que definieron PNL *como la ciencia y arte de la excelencia, puesto que sus aportaciones se basan en la “diferencia que hace la diferencia” en individuos excepcionales!*. (García-Ojeda Morago, s.f. p. 19)

Programación: es la capacidad personal de producir y aplicar programas de comportamiento. El comportamiento se debe a un software mental elaborado a partir de filtros de historia personal, cultura, momento histórico, experiencias y aprendizajes; es decir, toda la parte que conforma el YO da lugar a una programación mental.

Neuro: hace referencia a las percepciones sensoriales; el sistema nervioso procesa la información que recibe del entorno a través de los órganos de los sentidos (visual, auditivo, kinestésico, olfativo y gustativo) y los vincula internamente a sensaciones, emociones y procesos internos.

Lingüística: hace referencia al comportamiento verbal y no verbal a través de los cuales se produce la comunicación. Mediante el lenguaje codificamos, ordenamos y damos significado a las representaciones provenientes de los sentidos neuronales (Ortiz et al., 2008. p. 7). (García-Ojeda, s.f. pp. 19-20)

Teniendo conocimiento acerca de la composición de los términos, ahora se hace necesario entretrejer de tal forma que, al reunir todos estos elementos, se comprenda de manera amplia el concepto de PNL.

Vygotsky y su estudio del lenguaje nos dice que el pensamiento es un diálogo interno. Cuando nosotros estamos pensando, lo que estamos haciendo es hablar con nosotros mismo. A la par de ese pensamiento, sentimos cosas, pero las cosas no se dialogan, se sienten. Cuando a las sensaciones les

ponemos palabras en nuestro diálogo interno lo que estamos haciendo es convertirlas en palabras. (García-Ojeda Morago, s.f. p. 20)

Es así como entendemos que la PNL puede modificar patrones de conducta o patrones mentales que durante años se han aprendido e incorporado en nuestro interior; muchas veces estos patrones generan conductas inadecuadas, desadaptativas y que necesitan ser cambiadas. Con la PNL puedes analizar, codificar y modificar conductas por medio de una serie de técnicas que nos ayudan a tener una vida más tranquila, a través de las cuales aprenderemos a dar solución a situaciones difíciles creadas desde nuestros procesos neuronales y, así mismo, establecer en nosotros pautas de comportamiento eficaces con estrategias de vida y habilidades que harán de nuestro entorno un mejor lugar para vivir y ser felices.

Por otra parte, cuando asociamos la PNL y la Inteligencia Emocional comprendemos con mayor claridad que la mayoría de las decisiones que tomamos a diario provienen de las emociones como un acto inconsciente incorporado en los procesos neuronales y que gracias a la PNL podemos ser conscientes en la toma de decisiones, haciendo más efectivas las respuestas y comportamientos, lo que nos permitirá actuar con inteligencia y control de las emociones.

La PNL utiliza una serie de técnicas apoyadas en ejercicios prácticos, que conducen a las personas a experimentar cambios sustanciales en el modo de ser y de actuar en la cotidianidad de la vida. Algunas técnicas favorecen el fortalecimiento de la inteligencia emocional de los estudiantes y para que sean efectivas en ellos, es indispensable conocer de cerca en qué consisten:

✓ El anclaje:

Para entender esta técnica es importante saber que se trata de un recuerdo incorporado en el cerebro, que, en algunas ocasiones, determina el modo de ser y de actuar en diferentes momentos o circunstancias de la vida, ejemplo: el recuerdo de una persona muy importante, la cual utilizaba una loción determinada, y que por diferentes circunstancias se alejó, perdiéndose la comunicación y de un momento a otro, alguien pasó cerca utilizando la misma marca de loción; al sentir el olor, se viene a la mente un recuerdo inmediato de ella, e incluso se puede llegar a pensar que está presente allí en el sitio.

La técnica del ancla consiste en crear un recuerdo que se instala en el cerebro, con el fin de modificar una conducta específica. Con esta técnica se tiene la posibilidad de construir nuevos recursos que ayudan a la persona a ser más proactiva. “El anclaje y la construcción de nuevas posibilidades mediante el anclaje puede literalmente convertir su historia personal: de ser un conjunto de limitaciones a un conjunto de recursos” (Bandler y Grinder, 1980, p. 91). Es así como se entiende que el anclaje da la posibilidad de modificar las emociones pasando de estar tristes y deprimidos a estar alegres y contentos en poco tiempo.

✓ Rapport

“El reflejar es lo que la mayoría de las personas denominan rapport, y tiene tantas dimensiones como discriminaciones puedan hacer en su experiencia sensorial” (Bandler y Grinder, 1982, p. 78). Esta técnica busca establecer un

contacto profundo con la otra persona, entrar en su mundo, “con la intención de ayudarla a encontrar nuevas alternativas de conducta” (Bandler y Grinder, 1982, p. 78). Esta proporciona entre los estudiantes una comunicación mucho más asertiva, de tal forma que haya una sincronía en el grupo. Su comprensión puede ser mejor a través del siguiente ejemplo:

Observe a las personas enamoradas, y notará algo muy interesante. Se parecen, se sientan en forma similar, visten igual y hasta se oyen parecidas. Están naturalmente afinadas entre sí, sincronizadas en forma total y absoluta. Si él sacude un pie, verá que ella también lo hace. Preste atención a las palabras que usan, a sus entonaciones, a la velocidad con que hablan. Y note que parecidos suenan. (Solarte y Zambrano, s.f., p. 10)

Esta técnica es similar a mirarse en un espejo y se puede dar de manera consciente reflejando al otro en su postura corporal, igualando el ritmo de respiración, el tono de la voz e incluso expresiones faciales; o se puede presentar de forma inconsciente como se presenta en el ejemplo anterior.

✓ Modelaje en PNL:

Esta técnica de PNL consiste en tomar actitudes de otras personas con el fin de utilizarlas para generar cambios positivos e incluso mejorar la comunicación y las relaciones interpersonales. Bandler y Grinder (1982) se refieren a esta técnica de la siguiente manera:

Así que ellos van a modelar y van a adoptar mis tipos de conducta para hacer su comunicación más efectiva. Ese es otro modo de establecer contacto entre miembros individuales y luego traducirlo a sistemas representacionales, como un modo de enseñarles a comunicarse más efectivamente. (p. 44)

Es una técnica que busca interpelar a los estudiantes para que estos sean conscientes de las bondades que otras personas pueden ofrecer y aprender de ellas. El modelaje básicamente es tener como referente a alguien que sirva de modelo a seguir; es reconocer que se tiene debilidades y falencias y que hay personas que ya han superado esos momentos. No se trata de imitar, sino, de una manera consciente poder observar aquella persona que me sirve de modelo y tomar de ella lo positivo, lo que ayude a crecer en el ser, beber de su experiencia y poner en práctica de tal forma que genere cambios significativos en el individuo.

✓ Meditación en almas gemelas:

Esta es una técnica inspirada en la práctica del yoga que implica la activación de los canales de percepción visual, auditivo y kinestésico de manera que se utilizan una serie de símbolos y gestos que ayudan en la concentración e interiorización del individuo, logrando una introspección profunda que puede generar cambios significativos en los estudiantes, ayudando a la superación de estados emocionales tóxicos y propiciando un ambiente más tranquilo y equilibrado (Zambrano, 2017).

3.2.2. Inteligencia Emocional

El término Inteligencia Emocional es relativamente moderno y ha buscado en los últimos años dar respuesta oportuna a los diferentes comportamientos de las personas, tal vez uno de los elementos más complejos para entender la realidad que vive el ser humano desde su interior.

La Inteligencia Emocional, es un termino acuñado por dos psicólogos de la Universidad de Yale, Peter Salovey y John Mayer³, y difundida mundialmente por el psicólogo, filósofo y periodista Daniel Goleman, es la capacidad de: – Sentir – Entender – Controlar y Modificar estados anímicos Propios y Ajenos. (Rivera, s.f., p. 4)

Son muchos los que se han propuesto investigar y profundizar sobre la Inteligencia Emocional, entre ellos se encuentra Howard Gardner, quien publicó el libro “Las inteligencias múltiples”, y en donde se habla acerca de dos facetas más para incluir en la inteligencia: la inteligencia intrapersonal, como la capacidad para conocerse a uno mismo, y la inteligencia interpersonal, como la habilidad para relacionarse con los demás y entre grupos.

Estos dos tipos de inteligencia tienen un papel muy importante en las relaciones de los estudiantes, ya que interactúan constantemente y es necesario

³ “John Mayer y Peter Salovey, precursores de la inteligencia emocional, introducen el concepto de que las emociones marcan el modo en que nos relacionamos con el entorno; y cómo la manera de relacionarnos con los demás se ve afectada a su vez por la forma en que manejamos nuestras emociones”. (García-Ojeda Morago, s.f., p. 12)

lograr un equilibrio de tal forma que estos puedan conocerse profundamente y a la vez interactuar fomentando relaciones armoniosas y enriquecedoras. Gardner afirma que

Muchos aspectos del desarrollo y de la conducta sociales caen bajo el alcance de la inteligencia interpersonal, al igual que diversos aspectos del desarrollo de la personalidad, carácter y afecto se pueden tratar dentro del alcance de la inteligencia intrapersonal. (Gardner, 2001, p. 221)

Reconocer estos dos tipos de inteligencia entre los estudiantes favorece el aprendizaje, ya que esto implica tener en cuenta dentro de la pedagogía no solo estrategias que favorezcan un conocimiento concreto, sino el fomento de las buenas prácticas que lleven a la autorregulación y a la generación de un entorno educativo agradable.

Gardner (2001) revolucionó el sistema educativo y se ganó un puesto en la pedagogía de los últimos años, llevando a muchos profesores a innovar en el planteamiento de la forma de enseñar. Puesto que, todos somos distintos, hay que dar una formación distinta a cada uno. Antes no había herramientas para hacerlo, pero hoy día es posible. Estamos acostumbrados a memorizar cifras, ríos, países, historia y literatura, pero de nada nos sirve si no entendemos el arte de cada una de ellas; es importante fortalecer la capacidad para comprender a los demás. (García-Ojeda Morago, s.f., pp. 11-12).

En el proceso enseñanza-aprendizaje, la inteligencia emocional juega un papel determinante a la hora de entender y comprender. Los adolescentes son

personas que fluctúan constantemente en sus emociones, están alegres y al instante se les puede observar tristes, sentimientos de amor y de odio profundos, la intolerancia es otro factor que se presenta constantemente entre ellos, de ahí la importancia y la necesidad de tener una inteligencia emocional muy bien construida y constituida para que puedan de alguna forma determinar lo que es conveniente para sus propias vidas.

Para el aprendizaje de los estudiantes es muy importante ese momento emocional y como docentes hay que tener en cuenta que muchas veces las reacciones emocionales de estos dependen incluso de un pasado, así lo afirma Goleman (1995): “para bien o para mal, nuestras valoraciones y nuestras reacciones ante cualquier encuentro interpersonal no son el fruto exclusivo de un juicio exclusivamente racional o de nuestra historia personal, sino que también parecen arraigarse en nuestro remoto pasado ancestral” (p. 14). Cuando somos conscientes de esto, el vínculo que se genera entre el maestro y el estudiante es mucho más fuerte, lo que posibilita una mayor efectividad en el momento de enseñar para el aprendizaje.

Es de tener en cuenta que, si el alumno está triste, es una persona que va a tener mayor dificultad para el aprendizaje porque su emoción está centrada en resolver su situación, así se da un proceso fallido al momento de aprender; por otra parte, mientras que un estudiante está feliz, con esta emoción tendrá toda la disponibilidad no solo para atender, sino para entender y aprender un tema determinado. Hoy en día, más que detenernos para que el estudiante aprenda un tema específico memorizando o repitiendo palabras que ya han sido escritas,

debemos generar en ellos sentimientos y emociones de agrado para que su aprendizaje sea realmente significativo.

La inteligencia emocional en el estudiante le da la posibilidad de tener control y saber manejar estados de ira y depresión; sabrá entender los momentos en los que se sienta triste o desolado; la frustración no será una excusa, al contrario, será más resiliente aún sabiendo que en su núcleo familiar hay falencias. En palabras de Goleman (1995):

La comprensión que acompaña a la conciencia de uno mismo tiene un poderoso efecto sobre los sentimientos negativos intensos y no sólo nos brinda la posibilidad de no quedar sometidos a su influjo, sino que también nos proporciona la oportunidad de liberarnos de ellos, de conseguir, en suma, un mayor grado de libertad. (Goleman, 1995, p. 48)

Ser consciente de las emociones pone al estudiante en la responsabilidad de actuar correctamente, sabiendo que le dará tranquilidad y lo pondrá en un plano de mayor interacción. La inteligencia emocional le permitirá al estudiante canalizar mejor sus emociones y así ser mucho más afectivo en sus relaciones interpersonales, expresando alegría y deseo por ser mejor cada día.

Daniel Goleman presenta tres tipos de personas que reaccionan a las emociones y se considera pertinente dar a conocer para tener claridad en el momento de la interacción docente – estudiante:

La persona consciente de sí misma. Como es comprensible, la persona que es consciente de sus estados de ánimo mientras los está experimentando goza de una vida emocional más desarrollada. Son personas cuya claridad emocional impregna todas las facetas de su personalidad; personas autónomas y seguras de sus propias fronteras; personas psicológicamente sanas que tienden a tener una visión positiva de la vida; personas que, cuando caen en un estado de ánimo negativo, no le dan vueltas obsesivamente y, en consecuencia, no tardan en salir de él. Su atención, en suma, les ayuda a controlar sus emociones.

Las personas atrapadas en sus emociones. Son personas que suelen sentirse desbordadas por sus emociones y que son incapaces de escapar de ellas, como si fueran esclavos de sus estados de ánimo. Son personas muy volubles y no muy conscientes de sus sentimientos, y esa misma falta de perspectiva les hace sentirse abrumados y perdidos en las emociones y, en consecuencia, sienten que no pueden controlar su vida emocional y no tratan de escapar de los estados de ánimo negativos.

Las personas que aceptan resignadamente sus emociones. Son personas que, si bien suelen percibir con claridad lo que están sintiendo, también tienden a aceptar pasivamente sus estados de ánimo y, por ello mismo, no suelen tratar de cambiarlos. Parece haber dos tipos de aceptadores, los que suelen estar de buen humor y se hayan poco motivados para cambiar su estado de ánimo y los que, a pesar de su claridad, son proclives a los estados de ánimo negativos y los aceptan como una actitud de *laissez-faire* que les lleva a no tratar de cambiarlos a pesar de la molestia

que suponen (una pauta que suele encontrarse entre aquellas personas deprimidas que están resignadas con la situación en que se encuentran). (Goleman, 1995, pp. 48-49)

Cuando se tiene claridad sobre la influencia que ejercen las emociones sobre una persona, se le da una apertura mucho más amplia al significado de educar desde lo emocional. Se puede considerar que cuando se enseña creando un ambiente emocionalmente positivo frente a las capacidades de los estudiantes, los resultados pueden ser sorprendentes.

En una investigación realizada en la Universidad de Jaén en España se dice que: “la competencia emocional es una habilidad que nos permite acercarnos a nuestras emociones, reconocerlas y poner conciencia en las relaciones con los demás” (García-Ojeda Morago, s.f. p. 13). De ahí la importancia de poder orientar a los estudiantes desde las competencias emocionales, con el fin de que adquieran habilidades en orden a unas relaciones mucho más armoniosas, bien sabemos que cuando una persona repite constantemente una acción, esta pasa de ser una simple costumbre a una habilidad conseguida en la práctica constante de un acto; en esta ocasión, se trata de ser conscientes de nuestros actos, de gestionar coherentemente emociones como la ira, el disgusto, la frustración y convertirlas, a su vez, en una habilidad para estar en permanente armonía consigo mismo y con su entorno.

Así mismo, la investigación nos refiere:

Lo que predomina en el aula es la emoción. Nuestro comportamiento está básicamente fundado por las emociones y utilizamos la razón para dar explicación a nuestras emociones. Nuestro estado de ánimo condiciona a la hora de contar una historia. Si quieres llegar a un alumno, conecta en conocimiento con la emoción. (García-Ojeda Morago, s.f., p. 18)

El ejercicio de enseñar dentro del aula está condicionado permanentemente por las emociones tanto de los estudiantes como del profesor que orienta la clase, pues su estado anímico influye bastante en el momento de transmitir el conocimiento y el desarrollo de su clase.

En un experimento clásico muy conocido, Robert Rosenthal (distinguido profesor de psicología en una Universidad de California) seleccionó al azar estudiantes en una escuela de primaria, después de realizarles una serie de test de inteligencia. Sin embargo, indicaron a sus profesores que, debido a las altas capacidades de los alumnos elegidos, tendrían grandes mejoras académicas durante el curso.

El análisis de los resultados académicos y las mediciones de los test realizados ocho meses después, demostraron que el rendimiento de los alumnos elegidos durante el curso mejoró considerablemente. En el aula se dio lo que se conoce en psicología como profecía autocumplida, es decir, las creencias del profesor acerca de las capacidades de sus alumnos originaron conductas que el mismo profesor esperaba. No solo las expectativas positivas o negativas del docente pueden afectar al comportamiento del

alumno, sino que, además, pueden afectar al nivel intelectual del mismo (García-Ojeda Morago, s.f., p. 18)

Por otra parte, la influencia que ejerce el docente desde su emocionalidad es bastante alta, a tal punto que podría modificar significativamente el desempeño de sus estudiantes:

Depende del estado de ánimo que uno tenga como pueda orientar una clase. En este sentido, analizaremos cada categoría convocada en la presente obra, para dar cuenta de las maneras en que una clase puede ser orientada a partir de las emociones del profesor, y cómo esto termina modificando el ambiente de aula, así mismo, encontraremos que el desempeño del docente varía según las situaciones que se presentan, tanto en su hogar, como en la conducta y en el interés que muestran los estudiantes durante el acto educativo. (Henaó Arias y Marín Rodríguez, 2016, p. 87)

De este modo, se puede entender que la inteligencia emocional influye de una manera notoria y profunda en el desarrollo normal de una clase. Todos los seres humanos son emocionales y cada uno en su individualidad manifiesta sus emociones de diferentes maneras, por lo tanto, el aula se convierte en un universo lleno de planetas cada uno con una particularidad, pero se conjugan e influyen formando un todo y sus partes, así se puede pensar en la complejidad que implica la inteligencia emocional y la programación neurolingüística dentro del aula de clase.

A continuación, se presenta una ruta que fue realizada en uno de los seminarios de Líneas de Investigación de la Maestría, donde reflexionamos en torno al interés investigativo de las Obras de Conocimiento; en este sentido, se muestran las construcciones teóricas y metodológicas de la PNL y la Inteligencia Emocional y lo que se alcanza en positivo con la Educación Emocional.



Figura 6. Pasos en la educación emocional. Es una ruta que trazo en la que se muestra la inferencia de la PNL y la Inteligencia Emocional en la persona. Fuente: Elaboración propia.

3.2.3. Programación Neurolingüística (PNL) y Educación

La programación neurolingüística está estrechamente unida a la educación, ya que es a partir de los procesos de comunicación asertiva y efectiva donde se

puede lograr un vínculo entre docente y alumno, el cual debe estar fuertemente caracterizado por una relación armónica en donde ambos se sientan a gusto para que el aprendizaje sea eficaz. Es importante reconocer que la educación siempre ha estado ligada al modo como nos comunicamos, de hecho, el aprendizaje en la educación desde los inicios ha tenido como elemento principal en la enseñanza los canales de percepción, auditivo, visual y kinestésico; así lo dan a conocer Carpenter y McLuhan (1974):

Antes de que apareciera la imprenta, los jóvenes aprendían escuchando, mirando, actuando. De este modo aprendían también, hasta hace poco tiempo, los niños campesinos de nuestros países el lenguaje y los conocimientos de sus mayores. La enseñanza tenía lugar fuera de las aulas. Solamente aquéllos que querían hacer una carrera profesional iban a la escuela. Hoy en nuestras ciudades, la mayor parte de la enseñanza tiene lugar fuera de la escuela. La cantidad de información comunicada por la prensa, las revistas, las películas, la televisión y la radio, exceden en gran medida a la cantidad de información comunicada por la instrucción y los textos en la escuela. (p. 155)

Ciertamente, el acceso a la educación es mucho más amplio y la información llega de manera desbordada por diferentes medios; sin embargo, el papel del docente es fundamental al momento no solo de enseñar, sino de transmitir e interpretar el conocimiento utilizando efectivamente los sentidos, la vista y la audición como principales recursos que tiene el ser humano para su aprendizaje.

La comunicación es muy importante y más aún antes que ser un buen emisor, es necesario ser un excelente receptor.

Que el docente sepa escuchar, observar, entender e interpretar a sus alumnos, le da una ventaja frente al modo como opera en el momento de enseñar. La empatía es la clave en el proceso de enseñanza-aprendizaje y la PNL proporciona herramientas suficientes llevando a que las personas tengan la capacidad de relacionarse adecuadamente, de tal forma que su entorno se convierta en un ambiente agradable y dispuesto para que, en el caso de la escuela, se dé un aprendizaje.

Uno de los fundamentos que se propuso la PNL fue el mejoramiento de la calidad del proceso de enseñanza-aprendizaje, por medio de la comunicación eficaz que debe tener el binomio docente - alumno y que le permitan a este último generar estados mentales estimulantes para el logro de los objetivos. (Velazco, s.f. p. 18)

Una de las ventajas de aplicar la programación neurolingüística es que posibilita al docente tener una comunicación con mayor fluidez, le permite entender la conducta de sus estudiantes y, así mismo, valorar de una manera integral su comportamiento y desarrollo; también potencia diferentes estrategias pedagógicas propiciando el interés frente a la asignatura y le ayuda a fortalecer en sus estudiantes las habilidades para la vida. Por otra parte, por medio de la PNL, el docente no solo puede entender a sus estudiantes, sino que él mismo puede hacerse entender en el proceso de enseñanza-aprendizaje, de tal forma que las

relaciones interpersonales entre estos sean más eficientes y fluidas garantizando una educación más humana. Comprender que los procesos de enseñanza-aprendizaje tienen una estrecha relación con la inteligencia emocional, es una ventaja frente al modo como nosotros enseñamos.

Hay que reconocer que la comunicación efectiva es un componente primordial, entendido no solo desde la experiencia humana de relaciones sociales, sino como un proceso que se presenta igualmente desde la parte biológica. McLuhan y Powers (1995) en su libro “La Aldea Global”, hacen una presentación magistral en cuanto a la importancia de la comunicación y se detienen a precisar desde lo biológico ese momento, mostrando lo que sucede a nivel cerebral así:

Cuando un impulso eléctrico alcanza la punta de la cola de una neurona, o axón, descarga un químico llamado neurotransmisor. Este mensaje químico se esparce a través de una separación llamada sinapsis para los receptores locales situados en la próxima célula, poniendo en marcha otra carga eléctrica que pasa a través de otro axón hasta que el mensaje llega a millones de otras neuronas. Parecería que el cerebro fuera un mosaico que resuena en sus partes. (p. 60)

El proceso biológico del aprendizaje involucra todo el Sistema Nervioso Central y la PNL permite entender esta parte de manera consciente, de tal forma que se pueda reconocer que el mundo⁴ se interpreta desde distintas posiciones y

⁴ “A lo largo de la historia de la civilización, muchos han hecho hincapié en este punto: existe una diferencia irreductible entre el mundo y nuestra experiencia de él. Como seres humanos, nosotros no actuamos

en la educación es importante que el maestro conozca que los estudiantes manejan diferentes canales de percepción que les permite aprender de manera más fluida y que en medio de la diversidad de personas que conforman el aula, es necesario que la enseñanza se desarrolle con variadas estrategias pedagógicas.

Es de suma importancia tener claro que, desde la PNL, se considera al estudiante como un ser humano lleno de sentimientos y emociones; por tanto, la educación puede centrarse en este aspecto lejos de verlo como una máquina que simplemente procesa información, así nos comenta Gutiérrez (2011):

En PNL, se parte de considerar al ser humano, no como un depósito de información, sino como un ser pensante, inteligente y sensible, en quien el proceso educativo deberá fomentar el conocimiento y confianza en sí mismo, el desarrollo de habilidades en el manejo de sus propios recursos, la exploración y perfeccionamiento de los mecanismos individuales internos y externos de aprendizaje y el cultivo de los diferentes modos de expresión y comunicación, con miras a una interacción creativa y nutritiva con la sociedad, favoreciendo el desarrollo de destrezas para que cada individuo asuma la responsabilidad de su propio aprendizaje, aprendiendo a utilizar y a dirigir su propio cerebro, y, por tanto, su propia vida. (p. 47)

directamente en el mundo. Cada uno de nosotros crea una representación del mundo en que vivimos, es decir, un mapa o un modelo que nos sirve para generar nuestra conducta. En gran medida, nuestra representación del mundo determinará lo que será nuestra experiencia de él, el modo de percibirlo y las opciones que estarán a nuestra disposición al vivir en el mundo” (Bandler y Grinder, 1980 p. 16).

Las destrezas a las que hace alusión la autora corresponden a la capacidad que tienen los estudiantes de aprender por medio de unos estímulos concretos y que en PNL se conoce como los canales de percepción, es decir, las vías por medio de las cuales captamos nuestra realidad, es así como aparece en acción el canal auditivo, el canal visual y el canal kinestésico. Todos los seres humanos estamos inclinados a interactuar y entender todo lo que pasa a nuestro alrededor por medio de estos; el visual interpreta el mundo desde las imágenes, el auditivo necesita de los sonidos, las voces y la música para interpretarlo y el kinestésico entiende su entorno a partir de las sensaciones, tocar, sentir, degustar. El mundo se entiende y se interpreta desde estos canales de percepción y por ello es muy importante conocer las características de cada uno y la influencia que puede tener en las respuestas emocionales de los estudiantes en los procesos de aprendizaje.

Sistema de representación visual:

1. Las personas visuales aprenden mejor cuando leen o ven la información de alguna manera.
2. En su conducta se muestra organizado, ordenado, observador, tranquilo y preocupado por su aspecto
3. Aprende lo que ve. Necesita una visión detallada y saber a dónde va. Le cuesta recordar lo que oye.
4. Le gustan las descripciones, a veces se queda con la mirada perdida, imaginándose la escena.
5. Expresa sus emociones por medio de sus gestos.

Sistema de representación auditivo:

1. Las personas auditivas aprenden mejor cuando reciben las explicaciones oralmente y cuando pueden hablar y explicar esa información a otra persona.
2. Su manera de almacenar información es transfiriendo lo auditivo a un medio visual (el almacenamiento auditivo suele ser menos eficiente).
3. Las personas que memorizan de forma auditiva no pueden olvidarse ni una palabra, porque no saben seguir.
4. En cuanto a su conducta, habla solo, se distrae fácilmente, mueve los labios al leer, facilidad de palabra y no le preocupa especialmente su aspecto.
5. Expresa sus emociones verbalmente.

Sistema de representación kinestésico

1. Las personas kinestésicas procesan la información asociándola a las sensaciones y movimientos del cuerpo.
2. Aprender utilizando el sistema kinestésico es lento, mucho más lento que con cualquiera de los otros dos sistemas, el visual y el auditivo.
3. En cuanto a conducta responde a las muestras físicas de cariño, le gusta tocarlo todo, se mueve y gesticula mucho.
4. Sale bien arreglado de casa, pero en seguida se arruga, porque no para.
5. Expresa sus emociones con movimientos.
6. Una vez que se aprende algo con el cuerpo, es decir, con la memoria muscular, es muy difícil que se olvide. (Ortiz et al., 2008, pp. 9-10)

Estas características evidencian la forma como los estudiantes se representan el mundo y lo externalizan de manera concreta con gestos y emociones que se hacen visibles en comportamientos y actitudes. Es un modo de expresión y comunicación, es la interacción con el mundo vivido, donde los sentidos reflejan al individuo; McLuhan y Powers (1995) comentan:

Todos nuestros sentidos crean espacios peculiares de sí mismos, y todos estos espacios son indivisibles e imposibles de medir. El espacio táctil es el espacio del intervalo resonante, como el espacio acústico es la esfera de las relaciones simultáneas. Son tan indivisibles como lo son el espacio ósmico o kinético (el olor o la tensión). (p. 37)

Los sentidos son determinantes en la comunicación, y entender que los canales de percepción son elementos básicos en la interpretación y explicación del mundo lleva a conocer el modo de ser de los estudiantes y a comprenderlos mejor. El mundo o espacio físico en el que vivimos es el mismo y son los canales de percepción los que posibilitan la interpretación individual y las distintas miradas que se tienen de él, cada persona de manera individual tiene una experiencia y una mirada distinta, que lo hace único e irrepetible.

No hay dos seres humanos que tengan exactamente las mismas experiencias. El modelo que creamos para guiarnos en el mundo se basa parcialmente en nuestras experiencias. Cada uno de nosotros podrá, pues,

crear un modelo diferente del mundo que compartimos y, por lo tanto, llegar a vivir una realidad un tanto diferente. (Bandler y Grinder, 1980, p. 16)

Esta posición de los creadores de la PNL ayuda a reconocer que el aula es un lugar común en donde se viven experiencias distintas y que es el lenguaje y la forma de percibir el mundo lo que hacen significativa la educación. El docente promueve en sus estudiantes la capacidad de ver el mundo con coherencia, procurando un norte a la vida individual de cada uno de sus educandos.

Ser conscientes y entender que los sentidos no son solo disposiciones biológicas que ayudan a los seres humanos a sobrevivir en este mundo, es darle sentido a lo que se enseña, ya que se puede aprovechar estos dones extraordinarios de la vida, sabiendo que son canales de percepción que ayudan no solo a entender y aprender, sino que son parte del lenguaje que nos permiten comunicarnos eficazmente y hacer del ambiente escolar un lugar donde se vive, se aprende y se generan espacios de interacción e interpretación del entorno.

Los seres humanos utilizamos el lenguaje de dos formas. En primer lugar, lo usamos para representar el mundo, actividad que denominamos razonar, pensar, fantasear, ensayar. Al emplear el lenguaje como sistema representacional, estamos creando un modelo de nuestra experiencia. Este modelo del mundo que creamos mediante el uso representacional del lenguaje está basado en las percepciones que tenemos del mundo. (Bandler y Grinder, 1980, p. 31)

De este modo, es importante para el docente aprender y comprender las características de los canales de percepción de los estudiantes, con el propósito de al aprendizaje de las diferentes áreas académicas, donde se tenga en cuenta sus capacidades y diferentes modos de ver el mundo que los rodea, generando espacios de aprendizaje desde lo visual, auditivo y kinestésico entre otros.

3.2.4. Inteligencia Emocional (IE) y Programación Neurolingüística (PNL) vistas desde la complejidad

El pensar desde la complejidad me lleva a mirar al ser humano en sí mismo, solo basta con revisar la composición biológica que tienen cada hombre y mujer para asombrarnos de esa naturaleza tan compleja que le da vida a un individuo. La composición cerebral, la disposición neuronal, la sinapsis permanente para el conocimiento y la construcción emocional que identifica a cada individuo es determinante en el mundo de la complejidad. Estudiosos destacados en este tema, como Edgar Morín, nos hacen un esbozo de la complejidad del ser humano enseñándonos que el estudio de la experiencia humana debe ser multifacético, teniendo así una mirada muy amplia para entender la complejidad del ser humano.

Cuando nos asomamos a entender al mundo físico, biológico, cultural en el que nos encontramos, es a nosotros mismos a quienes descubrimos y es con nosotros mismos con quienes contamos. El mundo se moverá en una dirección ética, sólo si queremos ir en esa dirección. Es nuestra

responsabilidad y nuestro destino el que está en juego. El pensamiento complejo es una aventura, pero también un desafío. (Morín, 1996, p. 9)

La PNL propicia en el individuo un encuentro consigo mismo, una introspección efectiva, de tal forma que le da la posibilidad de remapear conductas o situaciones que se han presentado en el pasado y que se hacen visibles en el presente de una manera negativa. Es en el encuentro consigo mismo donde se puede resignificar nuestra estructura del pensamiento y configurarlo de nuevo, de manera que nuestras emociones y sentimientos se ajustan igualmente al momento presente vivido en la historia.

La configuración de las emociones está dada por situaciones que se han vivido a lo largo de nuestra vida, el sentimiento de enojo, la frustración, la felicidad, la euforia y todas las emociones, no son más que experiencias vividas y que en su momento la sinapsis neuronal hizo que se configurará en nosotros ese momento, determinando así un comportamiento específico. La PNL puede modificar, resignificar e incluso quitar del subconsciente momentos específicos, con el fin de cambiar comportamientos dados por las emociones incorporadas. De ahí la complejidad del asunto y para entenderlo desde otro punto de vista, Edgar Morín comenta:

Todo conocimiento opera mediante la selección de datos significativos y rechazo de datos no significativos: Separa (distingue o desarticula) y une (asocia, identifica); jerarquiza (lo principal, lo secundario) y centraliza (en función de un núcleo de nociones maestras). Estas operaciones, que utilizan

la lógica, son de hecho, comandadas por principios "supralógicos" de organización del pensamiento o paradigmas, principios ocultos que gobiernan nuestra visión de las cosas y del mundo sin que tengamos conciencia de ello. (Morín, 1996, p. 14)

Este autor presenta una muestra de lo que ocurre constantemente en el cerebro: seleccionamos la información que recibimos diariamente y procesamos millones de pensamientos que jerarquizan los acontecimientos vividos y de igual forma, seleccionamos lo que está en nuestro consciente en menor porcentaje y en el subconsciente con el porcentaje más alto, lo que determina las acciones no siendo tan conscientes de lo que realizamos. Es bastante complejo entender todo lo que está pasando en nuestro interior, los pensamientos, los sentimientos, la configuración de nuestro modo de ser y de actuar; sin embargo, es pertinente que hagamos un seguimiento a todo lo que vivimos en el interior y para ello hay técnicas que ofrece la PNL, como la generación de anclas que nos ayuda a tomar conciencia de todos nuestros actos y así mismo, configurar de una manera consciente las emociones y administrarlas correctamente, a lo que llamaríamos Inteligencia Emocional.

Entender qué es la PNL, como lo hemos visto en el desarrollo de este trabajo, y saber cómo fortalecer nuestra Inteligencia Emocional permite hilar el conocimiento de tal forma que, al comprender el concepto de complejidad, nos damos cuenta de que hay una sincronía, lo que lleva a descubrir estos conceptos como un entramado que se sustenta y se apoya en todo este proceso. Veamos qué nos dice Morín sobre el concepto de complejidad:

¿Qué es la complejidad? A primera vista la complejidad es un tejido (complexus: Lo que está tejido en conjunto) de constituyentes heterogéneos inseparablemente asociados: Presenta la paradoja de lo uno y lo múltiple. Al mirar con más atención, complejidad es, activamente, el tejido de eventos, acciones, interacciones, retroacciones, determinaciones, azares, que constituyen nuestro mundo fenoménico. Así es que la complejidad se presenta con los rasgos inquietantes de lo enredado como de lo inextricable, del desorden, ambigüedad, incertidumbre... De allí la necesidad, para el conocimiento, de poner orden en los fenómenos rechazando el desorden, de descartar lo incierto, es decir, de seleccionar los elementos de orden y de certidumbre, de quitar ambigüedad, clarificar, distinguir, jerarquizar. (Morín, 1996, p. 14)

Es muy acertado entender el concepto desde la analogía de lo que está tejido, asimismo debe verse la unión que se forma entre la PNL y la Inteligencia Emocional, ambas se complementan y la una depende de la otra para que los resultados en el individuo sean los más acertados posibles, de tal forma que haya una real transformación en el ser desarrollada desde las técnicas empleadas en la PNL; por esto, es necesario entender que nuestra parte emocional esté en perfecta sincronía con lo que queremos o deseamos. Para explicarlo de otra manera, debemos entender que, si nuestro estado emocional es de felicidad y agrado, esto activa en nuestros canales de percepción una manera positiva de ver el mundo, generando un neurotransmisor que se llama dopamina, lo que permite un

aprendizaje en nuestro cerebro, una sinapsis positiva y así sentimos que lo que hacemos en el mundo está incorporado en nuestro ser y lo manifestemos en nuestro entorno con agrado y alegría.

Capítulo IV

Marco metodológico

Descubriendo y entendiendo

4.1. Enfoque de la investigación

Esta investigación es de orden cualitativo, y para entender un poco acerca de ella, citamos a Martínez Miguélez (2004), quien expresa:

La investigación cualitativa trata de identificar, básicamente, la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones. De aquí que lo cualitativo (que es el todo integrado) no se opone de ninguna forma a lo cuantitativo (que es solamente un aspecto), sino que lo implica e integra, especialmente donde sea importante. (p. 66)

Es así como, la investigación de orden cualitativo permite un desarrollo efectivo en la ejecución de este trabajo, lo que implica por parte del docente investigador mucha responsabilidad en el proceso con el fin de obtener unos resultados realmente transformadores y de impacto en la comunidad educativa; se propone la enseñanza de algunas técnicas de PNL orientadas de manera práctica en el momento, buscando que los estudiantes las aprendan y las repliquen constantemente con el propósito de fortalecer la inteligencia emocional, y así tengan una mejor calidad de vida personal y puedan generar una convivencia sana en los

diferentes espacios de interacción humana y, para el caso de interés de la presente investigación, en el espacio escolar.

4.1.1. Diseño de la investigación

El método utilizado en el desarrollo de este trabajo es el de investigación – acción. Este se considera pertinente ya que, para indagar en aspectos como el de la inteligencia emocional, enseñar y practicar algunas técnicas de PNL, es necesario estar inmerso en el mundo del estudiante, debido a que la observación dentro del espacio del aula es importante para entender al otro y la forma como actúa. Así mismo, se empieza a tejer el desarrollo de este trabajo como un proceso que apenas comienza, en concordancia con Morín (1996):

El método, lejos de ser una obra acabada, es un proceso en curso de búsqueda de estrategias viables para un pensar complejo físico bioantropológico desde una perspectiva científico-filosófico literaria, que permita una praxis ética en el campo tanto del conocimiento académico como de la praxis social. (p. 8)

Se puede citar y utilizar otros métodos también muy eficientes, sin embargo, “el método de la investigación-acción, tan modesto en sus apariencias, esconde e implica una nueva visión del hombre y de la ciencia, más que un proceso con diferentes técnicas” (Martínez Miguélez, 2004, pp. 239-240). Y es la visión del hombre lo que interesa en esta investigación, ya que la inteligencia emocional es

fundamental en la vida del ser humano, aunque se necesita una nueva visión que ayude a clarificar lo que a simple vista no es posible, y es así como intervine la PNL, con esa mirada distinta, novedosa, pero efectiva en el momento de interpelar al ser humano y modificar sus creencias y emociones.

La investigación-acción permite una interacción cercana con los estudiantes, lo que posibilita tener una relación amena y efectiva en el desarrollo de la investigación.

La investigación acción en el área educativa presenta una tendencia a reconceptualizar el campo de la investigación educacional en términos más participativos y con miras a esclarecer el origen de los problemas, los contenidos programáticos, los métodos didácticos, los conocimientos significativos. (Martínez Miguélez, 2004, p. 243)

El método de investigación acción permite integrar de manera efectiva la participación del grupo al objetivo trazado de esta Obra de Conocimiento, puesto que contribuir al desarrollo de la inteligencia emocional de los actores principales requiere de algunas técnicas de PNL que deben ser implementadas en el grupo de manera directa y con plena participación de todos.

4.1.2 Fases de la investigación

La investigación se llevó a cabo en cuatro fases que dieron un orden significativo al desarrollo de diferentes actividades; para ello se contó con un trabajo metodológico y práctico.

- ✓ Primera fase: En el primer semestre del año comprendido entre febrero y junio de 2019, se aplicó el instrumento de recolección de datos por medio de un fichero, en donde se consignó lo observado dentro del grupo y así mismo se empezó a trabajar el tema de las emociones a partir de la película “Intensamente” y el desarrollo de un cuestionario de cinco preguntas que ayudaron a recolectar características del grupo frente al manejo de las emociones.
- ✓ Segunda fase: Desarrollada entre julio y agosto de 2019, se realiza una convivencia, fuera de la institución educativa, con el apoyo de un profesional experto en PNL, con el propósito de fortalecer lo aprendido de algunas técnicas de PNL e incrementar en los estudiantes la importancia de gestionar adecuadamente las emociones.
- ✓ Tercera fase: Entre septiembre y noviembre de 2019, se continuó con la recolección de datos en el fichero y el afianzamiento en la implementación de la enseñanza de algunas técnicas de PNL, enfocadas en la gestión de la Inteligencia Emocional.

- ✓ Cuarta fase: Llevada a cabo entre febrero y marzo de 2020, se continúa con la recolección de datos por medio de un encuentro donde se indaga de manera directa a los estudiantes y posteriormente se pide responder a tres preguntas evaluativas del proceso.

Con los resultados recogidos en la aplicación de las diferentes actividades planeadas se busca generar una propuesta para la institución educativa, como carta de navegación de convivencia desde la aplicación de algunas técnicas de PNL que propicie el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional, para la población estudiantil en general.

4.2. Técnicas e instrumentos de recolección de información

Para recolectar la información que se requiere en este proceso de investigación y acorde con el enfoque cualitativo y el diseño de investigación acción se aplican instrumentos, como:

La observación participante: esta es una técnica que implica estar inmerso en el grupo haciendo un análisis permanente de la observación y propiciando una participación directa para obtener una comprensión profunda del interés de la investigación; se utilizaron diferentes estrategias metodológicas que ayudaron en la recolección de datos e información.

La observación participante es apropiada para el estudio de fenómenos que exigen que el investigador se implique y participe para obtener una

comprensión del fenómeno en profundidad, como es el caso de los docentes investigadores. Esta técnica es una estrategia inherente a la investigación-acción, como lo es a la enseñanza, pues el profesional debe estar comprometido con el estudio de su práctica profesional. (Latorre, 2005, p. 59)

Estar implicado en el grupo como docente e investigador permitió desde la enseñanza, interpelar la vida interior de cada uno de los actores implicados, e indagar la acción de las emociones en cada uno de ellos. Y es así como a través de la película "Intensamente" y el desarrollo de un cuestionario de cinco preguntas, se obtuvo información que nos lleva a conocer de cerca la realidad emocional de los estudiantes.

Otra técnica utilizada en la recolección de información es la nota de campo:

son registros que contienen información registrada en vivo por el investigador y que contienen descripciones y reflexiones percibidas en el contexto natural. El objetivo de esta técnica es disponer de las narraciones que se producen en el contexto de la forma más exacta y completa posible, así como de las acciones e interacciones de las personas. (Latorre, 2005, p. 60)

El registro de las notas se realizó mes a mes teniendo en cuenta las diferentes actividades que involucraría la participación de los estudiantes haciendo intervenciones desde lo emocional con la enseñanza de algunas técnicas de programación neurolingüística (Ver anexo A Notas de campo).

La utilización del cuestionario es otra de las técnicas que permitió obtener información sobre el resultado e impacto que tuvo esta investigación en los estudiantes (Ver anexo B Cuestionario película “Intensamente”).

Así mismo, se tomó registro fotográfico de algunos momentos importantes de esta investigación (Ver anexo E Registro fotográfico). Esto con el fin de tener una memoria de los diferentes momentos y activar desde el canal de percepción visual todos estos momentos de manera que se active y actualice todo lo aprendido.

4.2.1. Talleres

En el desarrollo de esta investigación se puso en práctica diferentes talleres que fueron de mucha utilidad tanto para recoger información, como para dar evidencia de los objetivos propuestos para esta Obra de Conocimiento.

Un taller se ayuda de técnicas de dinamización que optimizan la creatividad individual y grupal y ayudan a sistematizar los resultados, en un ambiente distendido, agradable y entretenido. No es un juego, es una acción política: Los participantes tienen que saber en todo momento qué es lo que se está debatiendo, cuál es el compromiso que se les pide, y cuáles serán los efectos de las decisiones que se tomen en el taller. (Ballesteros Velásquez, 2014, p. 121)

Es así como esta investigación se valió de diferentes talleres con el propósito de enseñar y dar claridad sobre la puesta en práctica de algunas técnicas de PNL

orientada a los estudiantes de sexto cinco de la institución educativa (Ver anexo C Talleres de PNL).

Todos estos talleres se realizaron en diferentes momentos y escenarios dentro de la institución educativa, con actividades teóricas y prácticas desarrolladas por los estudiantes. Se destaca dentro de los talleres realizados, una convivencia, que produjo un impacto positivo en el grupo, fortaleciendo de manera integral algunas técnicas de PNL aprendidas y aplicadas al fortalecimiento de la inteligencia emocional de los actores principales en todo este proceso de investigación.

4.2.2. Observación directa

En este aspecto, participar en el medio con los sujetos implicados en esta Obra de Conocimiento, tiene un valor significativo al momento de hacer una comprensión y explicación de la realidad que se vive dentro del aula; como observador, el análisis de las reacciones y respuestas de los estudiantes frente a sus emociones dará la posibilidad de comprender mejor la influencia que ejercen algunas técnicas de PNL sobre las emociones de los participantes de esta investigación.

La observación directa permite:

captar la realidad desde la perspectiva del actor o de los participantes en el estudio, la relación investigador-participantes dará lugar a la obtención de un cuerpo de datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, el desarrollo de los fenómenos recogidos a través de

descripciones detalladas de los sucesos observados por el investigador.
(Munarriz, 1991. p. 110)

Por tanto, haber estado inmerso en el grupo de trabajo permitió establecer una relación cercana con el propósito de aplicar con efectividad los diferentes instrumentos para la recolección de datos y, posteriormente, hacer una entrega de información detallada frente al alcance de los objetivos propuestos en esta investigación.

El obtener datos por medio de la observación directa posibilita conocer al grupo desde sus emociones; la escasa tolerancia y la reacción agresiva tanto verbal como física en muchos de los estudiantes, arrojó la posibilidad de aplicar estrategias para regular el comportamiento de estos, permitiendo enseñar técnicas de PNL por medio de ejercicios prácticos para el manejo de las emociones, lo que implicó un constante diálogo e integración de dichas técnicas a la cotidianidad del aula.

Contribuir al fortalecimiento de la inteligencia emocional de los estudiantes es el objetivo principal de esta investigación y llevar a tomar conciencia de ello permitió hacer un análisis constante de la relación intrapersonal de los sujetos, revisar los comportamientos y reacciones emocionales inadecuadas y estimular todo momento de acción correcta fue la constante, proponiendo siempre las técnicas enseñadas de PNL como el apoyo para facilitar un cambio interior que, a su vez, proporciona relaciones intrapersonales positivas, adecuadas para crear un ambiente agradable de estudio y encuentro en el aula.

4.3. Población

El grado sexto cinco es un grupo de cuarenta estudiantes que manifiesta muchas características socioafectivas, la mayoría de los estudiantes expresan de manera clara sus afectos, son cariñosos; de igual forma, muestran con mucha naturalidad sus sentimientos, cuando se enojan no esconden esta emoción al igual que expresan con mucha facilidad su felicidad o tristeza, cuando hay nerviosismo son evidentes.

Es un grupo que puede fortalecer considerablemente su inteligencia emocional, ya que, dentro de sus características emocionales, nos encontramos con unos estudiantes que pese a sus bajos niveles de tolerancia, cuenta con grandes expectativas de superación y atienden con facilidad a los llamados de atención en procura de ser mas comprensivos y utilizar las emociones con mayor efectividad. Un elemento para considerar de importancia es dirigir la mirada de ellos hacia la planeación y construcción de un proyecto de vida.

Ciertamente, hablar de proyecto de vida en estudiantes de sexto grado puede resultar un poco prematuro, quizás aún no estén preparados puesto que su interés en la vida no apunta a algo concreto aún y es normal que, la etapa de la preadolescencia y la entrada a la adolescencia procuren en los estudiantes otro tipo de pensamientos que ocupan diferentes necesidades antes de plantearse un proyecto de vida específico.

Sin embargo, lo que sí es válido consiste en preparar a alguien, proporcionando las herramientas suficientes que le ayudarán en determinado momento de la vida, comenzar la construcción más importante que puede

desarrollar una persona si desea tener un oriente o una ruta trazada hacia un objetivo específico que en esta ocasión llamaremos meta; dicha construcción hace referencia propiamente al proyecto de vida personal.

Somos arquitectos de nuestra propia vida y muy pocos son conscientes de este hecho, ya que cuesta reconocer que, si bien hay personas a nuestro alrededor que nos ayudan en la edificación, al final somos nosotros mismos quienes tomamos las riendas o la dirección de dicha construcción con decisión, permitiendo que a nuestra vida lleguen cosas buenas, o no.

Capítulo V

Análisis e interpretación de resultados

El Asombro – Lo Bello – Lo Nuevo

5.1. Procedimiento para el análisis e interpretación de resultados

Para el análisis y la interpretación de los resultados, es necesario remitirnos a varios momentos que se vivieron en el proceso y nos arrojaron la información necesaria para el desarrollo de esta investigación. Es de anotar que esta investigación es de orden cualitativo, lo que nos lleva a tener una mirada holística del grupo frente al tema de las emociones. Recordemos que:

El término cualitativo, ordinariamente, se usa bajo dos acepciones. La primera, como cualidad, cuando expresamos: "Fulano tiene una gran cualidad: es muy sincero". Y la segunda, más integral y comprensiva, como cuando nos referimos al "control de calidad", donde la calidad representa, primordialmente, la naturaleza y la esencia completa, total, de un producto. (Martínez Miguélez, 2004, p. 65)

Con el método de investigación acción se observa al grupo buscando interpretar las diferentes emociones que allí se gestan, para luego incorporar un ambiente de tranquilidad; sin embargo, el caos y el desorden por la exaltación de las emociones fue muy recurrente, y este aspecto se comprende desde la filosofía de Edgar Morin: "el desafío de la complejidad es el de pensar complejamente como

metodología de acción cotidiana, cualquiera sea el campo en el que desempeñemos nuestro quehacer” (1996, p. 6). Fueron momentos complejos buscando integrar el caos con el orden desde las emociones, y aquí me apropio de unas palabras muy recurrentes que le escuché a mi profesor de maestría Rodrigo Peláez: “en el aula, hay momentos caórdicos”, donde se entrelazan el caos y el orden, entendido este como la naturaleza de las relaciones y de las cuales todos se nutren para crecer y fortalecer las emociones.

Para entender mejor la información suministrada por los estudiantes y recogida a través de las diferentes técnicas e instrumentos para la recolección de datos, se aplicó la técnica de la categorización.

Categorizar es poner juntas las cosas que van juntas. Es agrupar datos que comportan significados similares. Es clasificar la información por categorías de acuerdo con criterios temáticos referidos a la búsqueda de significados. Es conceptualizar y codificar, con un término o expresión que sea claro e inequívoco, el contenido de cada unidad temática con el fin de clasificar, contrastar, interpretar, analizar, teorizar. (Galeano Marín, 2004, p. 38)

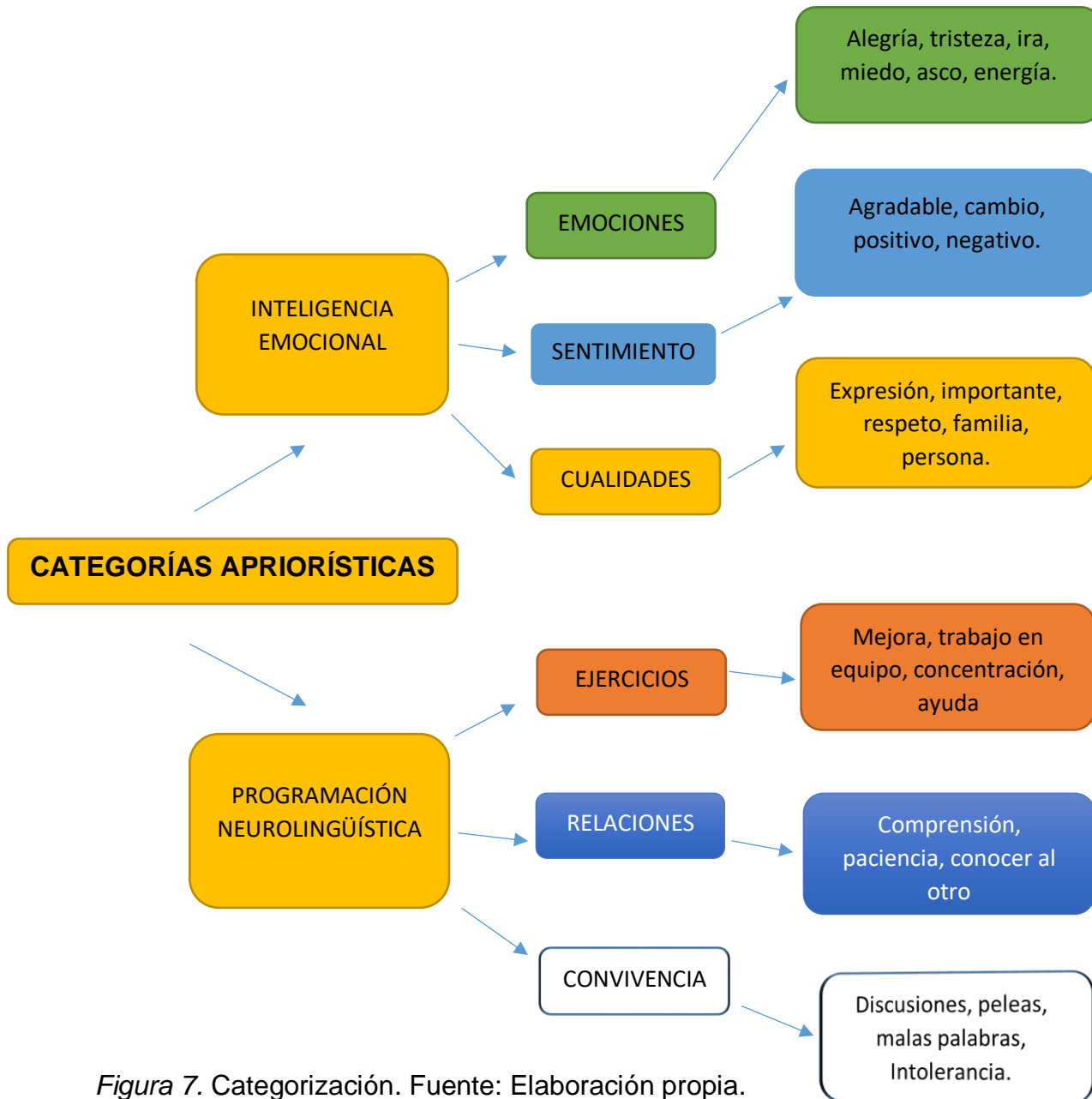


Figura 7. Categorización. Fuente: Elaboración propia.

Haciendo un análisis a la información suministrada, se observan dos categorías principales, de allí surgen unas subcategorías a partir de unas palabras clave dadas por los estudiantes en el proceso de investigación. Se destaca un ambiente de convivencia difícil, donde las malas palabras, la falta de tolerancia, las discusiones álgidas, muestran a un grupo bastante inestable en su parte emocional,

ya que había varios estudiantes que no podían controlar fácilmente su ira y tenían un alto grado de intolerancia con agresiones físicas y verbales. Esta situación hacía que otros estudiantes se mostrarán nerviosos, intranquilos, dando la sensación de un ambiente tenso, difícil para el trabajo; podemos deducir que la emoción de ira está sujeta a un sentimiento que en su mayoría lo asocia a su propia vida; “la ira se desencadena por una situación sobre la cual se emite un juicio negativo al creer que este va en contravía de los intereses propios” (Henao y Marín, 2016, p. 100).

Este primer momento de reconocimiento de las categorías permitió tener una visión amplia de los elementos relevantes para trabajar en el fortalecimiento de la inteligencia emocional en los estudiantes. Es importante tener presente que la interpretación y análisis de las categorías surge de un proceso que le da rigor a la investigación cualitativa: la codificación, en donde se recogen los hechos vividos, las respuestas significativas que arrojan las palabras clave y el contenido de lo observado. Por tanto, a continuación, se expone la codificación abierta.

Tabla 1.

Codificación abierta

CODIFICACIÓN ABIERTA	
Respuestas, hechos significativos, observación	Palabras clave
En la mente están presentes las emociones tales como la alegría, tristeza, miedo, desagrado y furia. La emoción es la que aumenta la energía. Las emociones son sentimientos positivos, como la alegría, o negativos,	Alegría, tristeza, furia, miedo, desagrado, energía, agradable, cambio, positivo,

<p>como la tristeza. Las emociones son cualidades de las personas. La tristeza y la alegría son muy importantes porque es la forma de expresar lo que uno siente. “Sí me ayudó a mejorar la convivencia con mi grupo”. “Nos ayudó a conocernos mejor y así tener una mejor convivencia”. “Con todos los ejercicios que hicimos nos ayudó a mejorar tanto en el grupo como en nuestras casas”. “Yo considero que después de la convivencia todo siguió igual”. “Aprendí a trabajar en equipo y a tener más paciencia”. En la observación se percibe a un grupo con poca tolerancia, se gestan peleas álgidas con la utilización de malas palabras. “Si me ayudó a concentrarme y ayudó a los demás para no ser tan violentos y vulgares”.</p>	<p>negativo, expresión, importante, respeto, familia, persona, mejora, trabajo en equipo, concentración, ayuda, comprensión, paciencia, discusiones, peleas, malas palabras, intolerancia.</p>
--	--

En esta codificación abierta se agrupan las respuestas de los estudiantes en cuanto a coincidencias y, a su vez, se extrae una cantidad considerable de palabras clave que serán reducidas de acuerdo con el nivel de coincidencia y cercanía a las categorías y subcategorías expuestas en la caracterización apriorística.

En el análisis del proceso que se llevó a cabo durante este tiempo, se resalta no sólo la importancia, sino la pertinencia de haber influido sobre el grupo por medio de esta investigación de una manera positiva. Las emociones en una persona configuran el modo de ser y de actuar y gracias a la aplicación de algunas técnicas de PNL, técnicas que activan la región prefrontal del cerebro para constatar que las

emociones pueden ser cambiadas o reconfiguradas de manera que se es consciente de saber que se puede hacer y aquí es donde radica la razón de la inteligencia emocional, ya que nos encontramos con un grupo de estudiantes con un mejor manejo de las emociones.

Habitualmente, las áreas prefrontales gobiernan nuestras reacciones emocionales. Recordemos que el camino nervioso más largo de los que sigue la información sensorial procedente del tálamo no va a la amígdala sino al neocórtex y a sus muchos centros para asumir y dar sentido a lo que se percibe. Y esa información y nuestra respuesta correspondiente las coordinan los lóbulos prefrontales, la sede de la planificación y de la organización de acciones tendentes a un objetivo determinado, incluyendo las acciones emocionales. (Goleman, 1995. p. 29)

Durante todo este tiempo en el desarrollo de diferentes actividades, se realizaron algunos ejercicios con técnicas de PNL que los estudiantes aprendieron y se apropiaron con el fin de aplicarlos y replicarlos no solamente en su salón de clases o en la institución educativa, sino como una oportunidad para el crecimiento personal, en la construcción de su propia vida.

Por otra parte, el ser humano tiene una de las capacidades más extraordinarias que hay en la naturaleza y es la posibilidad de cambiar o transformar lo que está a su alrededor y lo que está dentro de sí mismo, sus sentimientos y emociones. Estos cambios le dan sentido y razón de ser a lo que es y a lo que hace, teniendo la posibilidad de superar todos los obstáculos que se le presenten, con una

mirada más positiva de la vida y buscando siempre crecer, estar en ascenso, con miras a una evolución, buscando la trascendencia.

La codificación axial se llevó a cabo partiendo de la agrupación de palabras clave y haciendo un contraste entre las repuestas de los estudiantes en las técnicas de recolección de datos.

Tabla 2.

Codificación axial

CODIFICACIÓN AXIAL			
Palabras clave	Cuestionario película “Intensamente”	Notas de campo convivencia	Preguntas evaluativas.
Alegría, tristeza, furia.	En la mente están presentes las emociones tales como la alegría, tristeza, miedo, desagrado y furia.	Sí me ayudó a mejorar mi inteligencia emocional porque ese días nos hicieron encontrar sentimientos y emociones.	Las fortalezco poniéndolas en práctica, cuando estoy furiosa trato de calmarme, comparto esta alegría con mi familia.
Agradable, cambio, positivo.	Las emociones son sentimientos positivos como la alegría o	Manifiestas agrado y gusto por realizar las actividades y	Intentando mostrar siempre una actitud positiva y alegre.

	negativos como la tristeza.	ejercicios. Sienten mayor confianza entre ellos y al grupo más unido.	
Respeto, familia, persona.	Las emociones son cualidades de las personas. La tristeza y la alegría son muy importantes porque es la forma de expresar lo que uno siente.	Las técnicas enseñadas buscan enriquecer y mejorar el estado emocional de los estudiantes, sobre todo en el respeto.	La fortalezco intentando divertirme con mi familia. Pasar tiempo con mi familia.
Mejora, trabajo en equipo, ayuda.	Ayudó a pensar positivamente.	Sí me ayudó a mejorar la convivencia con mi grupo. Nos ayudó a conocernos mejor y así tener una mejor convivencia.	Con todos los ejercicios que hicimos nos ayudó a mejorar tanto en el grupo como en nuestras casas. Aprendí a trabajar en equipo y a tener más paciencia.

Comprensión, paciencia.	Las emociones son necesarias y útiles, indican un cambio en la vida.	En compartir fraterno, se percibe un grupo más tranquilo con buen manejo de situaciones de conflicto.	Nos ayudó a conocernos mejor, trabajar en equipo y a tener más paciencia. Ayudó a los demás para no ser tan violentos y vulgares.
Discusiones, peleas, malas palabras, intolerancia.	Tratar de no pensar en la preocupación. Respirar hondo.	En la observación se percibe a un grupo con poca tolerancia, se gestan peleas álgidas con la utilización de malas palabras.	Yo considero que después de la convivencia todo siguió igual.

CODIFICACIÓN SELECTIVA

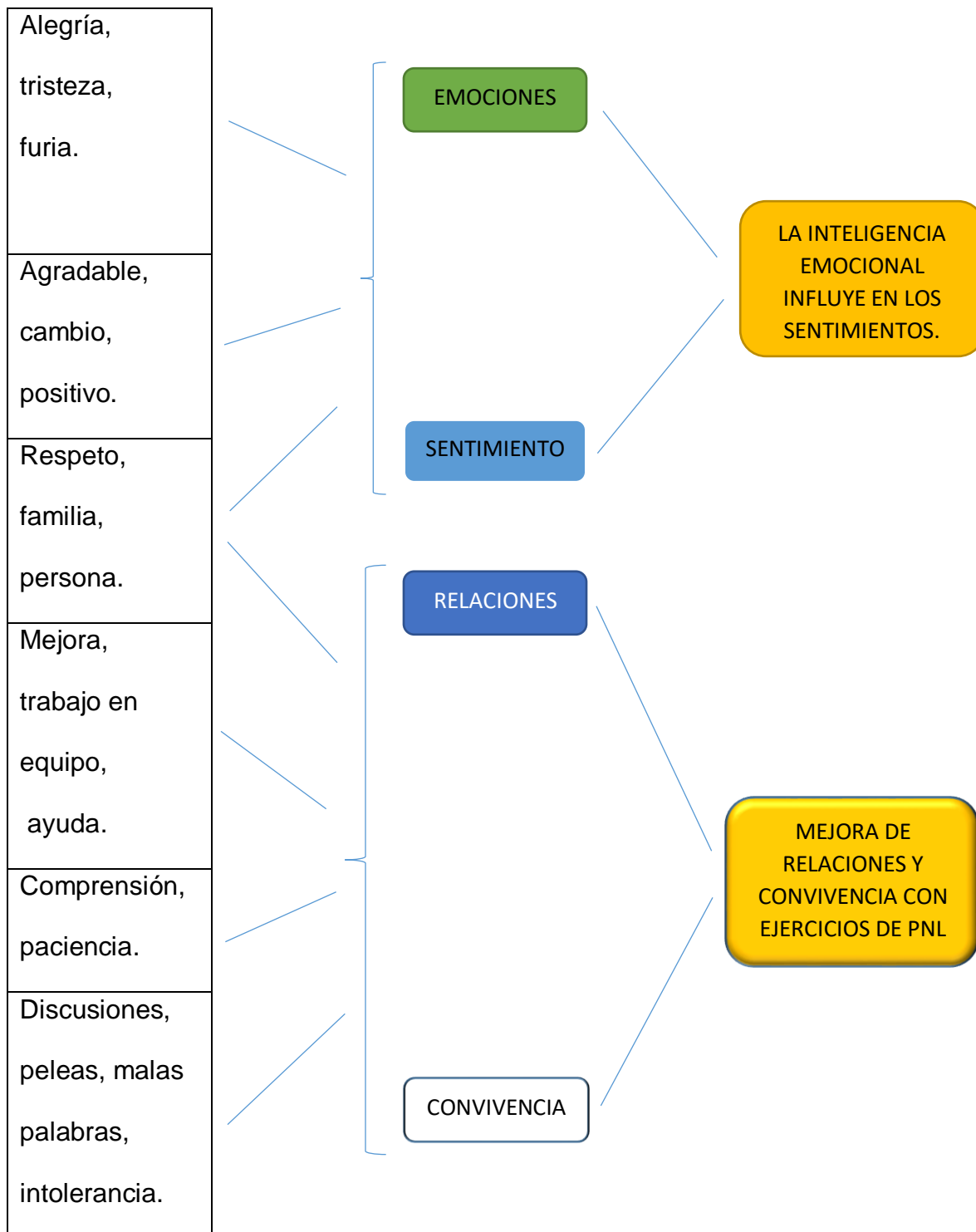


Figura 8. Lo emergente. Fuente: Elaboración propia.

Se puede observar en esta parte del trabajo cómo, frente a las dos principales categorías, las respuestas de los estudiantes arrojan unos resultados emergentes, puesto que ellos manifiestan cambios significativos dentro de la convivencia del grupo y las relaciones interpersonales a partir de los ejercicios realizados con las técnicas de PNL. Por otra parte, las emociones se ven ligadas a los sentimientos permitiendo prever que la inteligencia emocional influye notablemente en el cómo se sienten los estudiantes con un mejor manejo de la tolerancia y al reconocimiento de algunos desde su cambio personal. Se destaca en esta oportunidad que algunos de los estudiantes en sus respuestas evidencian diferentes cambios comportamentales, incluso dentro de sus hogares, lo que significa que esta investigación va más allá del aula de clase e implica no solo la vida dentro de la comunidad estudiantil, sino también en la convivencia familiar.

Frente a este análisis e interpretación de los resultados en esta investigación, se puede notar que hubo una mejora personal en los estudiantes, para generar una adecuada convivencia, se logró tener un grupo más tranquilo, más receptivo y con una mejor disposición para las clases y manejo de las emociones.

La Inteligencia Emocional permite a los estudiantes tener una mayor apropiación de su quehacer diario, la respuesta frente a la frustración, a la intolerancia, al desánimo, puede ser mucho más fuerte y superar esos momentos positivamente permitiendo que sus relaciones interpersonales sean adecuadas y haya una mejor disposición para el aprendizaje.

La categorización y codificación de la información recolectada en los diferentes instrumentos aplicados arrojaron elementos para dar respuesta a los objetivos propuestos en esta investigación, y, a la vez, muestran la emergencia de

nuevas perspectivas como el que las características de la inteligencia emocional que tienen los estudiantes dentro del espacio escolar están ligadas profundamente a los sentimientos; por otro lado, se evidencia que la aplicación de algunas técnicas de PNL tiene una influencia positiva muy marcada en el cambio comportamental y de convivencia dentro del grupo, lo que denota frente a la pregunta problematizadora de esta investigación, que la PNL ejerce influencia sobre la convivencia y a la vez integra la inteligencia emocional que se evidencia en los sentimientos de los estudiantes.

Son muchos elementos arrojados por los estudiantes y como resultados emergentes, surge una propuesta de trabajo que implica a toda la población estudiantil de secundaria del colegio Fe y Alegría “La Paz”. Esto posibilita el tercer objetivo específico trazado en esta Obra de Conocimiento.

5.2. Puesta en Acción

Carta de navegación



Esta investigación arroja resultados importantes que permiten destacar algunas actividades que vale la pena poner en práctica de una manera permanente e institucional en lo posible.

Figura 9. Carta de Navegación. Hace referencia a la actividad emergente de esta investigación. Fuente: <https://www.pinterest.es/pin/804877764627969619/>

Se presentará a las directivas de la Institución Educativa Fe y Alegría “La Paz” una propuesta que en conjunto con el equipo de Pastoral del colegio al cual pertenezco, nos permitimos realizar.

Es de destacar que la convivencia que se realizó con el grado sexto cinco arrojó resultados positivos, puesto que el grupo posteriormente se mostró receptivo y con mejor disposición para las clases, se percibe con claridad mayor respeto y tolerancia entre los compañeros y se destaca el reconocimiento del trabajo en equipo. Así que se propone para toda la comunidad educativa realizar a lo largo del año lectivo una convivencia para llevar a cabo con cada uno de los grupos de estudiantes del colegio, de acuerdo con un calendario y orden establecido, con miras a procurar una armonía en toda la población estudiantil, propiciando ambientes de encuentro agradable, fomentando valores fundamentales como el respeto, la tolerancia, la solidaridad y ofreciendo a los estudiantes elementos que desde la PNL pueden aportarle para un adecuado comportamiento, convivencia y un fuerte impacto positivo en toda la comunidad educativa.

A continuación, se presenta un esquema de convivencia ajustado a la jornada escolar y apoyado en el desarrollo de la convivencia que se hizo en la granja San José, que trajo muy buenos resultados. Se puede realizar con los diferentes grupos dando la posibilidad de que se llegue a la mayor cantidad de estudiantes que sea posible.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA FE Y ALEGRÍA “LA PAZ”

MANIZALES CALDAS

CONVIVENCIA

Orientada por el equipo docente de Pastoral de la Institución Educativa.

Cronograma de actividades:

6:30 am Desplazamiento hacia el lugar de la actividad.

7:00 am Introducción

- ❖ Recepción, bienvenida
- ❖ Por qué un día de convivencia
- ❖ Momento de oración y meditación (técnica de almas gemelas)
- ❖ Abrirse para recibir (explicar desde la PNL: tener disposición desde los canales de percepción)
- ❖ Dinámica del despojo

Objetivo: Disponer el ánimo de los participantes para estar en la convivencia como oportunidad de crecimiento personal, familiar y colectivo.

7:30 am Momento individual

- ❖ Dinámica de la hoja en blanco. Apertura a nuestras emociones.
- ❖ Resonancia
- ❖ Ejercicio encuentro conmigo mismo. De manera individual se escribe una carta muy personal en la que se expresen las principales emociones y sentimientos.
- ❖ Aportes de la experiencia

Objetivo: Propiciar un ambiente de reconocimiento e inmersión en las acciones y actitudes de la persona, con el primer nivel de crecimiento personal. (Encuentro conmigo mismo)

8:15 am Darse cuenta de que el otro existe

- ❖ Dinámica del naufragio
- ❖ Ejercicio espalda con espalda (Rapport)
- ❖ Dinámica del antifaz
- ❖ Reflexión

Objetivo: Aprovechar la lúdica como herramienta de aprendizaje para reflexionar respecto a mis actitudes con los demás y con mi persona. Se realizan actividades de acciones y juegos grupales centrados en la superación de desafíos con la generación y aplicación de estrategias que fortalecen: el trabajo colaborativo, el liderazgo, la delegación de funciones y la resiliencia.

9:15 am - 9:30 am Descanso

9:30 am Construyendo un sueño

- ❖ Historia (Reflexión del carpintero)
- ❖ Materiales (Cartulina amarilla, tijeras, periódicos, colbón, marcadores)
- ❖ Construcción del mapa de sueños (Explicación de esta parte a partir de la técnica de PNL – Modelaje)
- ❖ Compartir

Objetivo: Motivar la construcción de un mapa de sueños y elaboración de metas como inicio en la construcción del propio proyecto de vida. Los estudiantes reciben instrucción de realizar su trabajo a partir del modelaje, técnica de PNL que ayuda al estudiante a utilizar modelos de vida que los inspira para la construcción de su propio proyecto.

10:30am Semáforo de las emociones

- ❖ Reflexión en torno a la parábola El Buen Samaritano (Lc. 10, 25-37)
- ❖ Anclaje de felicidad
- ❖ Vinilo rojo, amarillo y verde

Objetivo: En una actividad de reflexión partiendo del ejemplo del buen samaritano y haciendo una analogía sobre los colores del semáforo, se aplica en el dedo del color

y se pinta una parte del cuerpo de las personas que corresponden al valor de cada color: verde - agradecimiento, amarillo – reconocimiento y rojo - perdón.

11:30 am Celebración de la vida

- ❖ Música festiva
- ❖ Papel craft – marcadores
- ❖ Compromiso

Objetivo: Finalizada la actividad, los estudiantes en un momento festivo construyen un mural en el que ponen frases de compromiso con ellos y la institución y se finaliza la convivencia con una oración en acción de gracias.

12:15 m Regreso a la Institución Educativa

Es muy importante tener presente que el colegio Fe y Alegría “La Paz” tiene como eslogan la frase "construir vida con sentido". Pensar en su significado lleva a hacer una reflexión profunda de mi quehacer como docente, puesto que es una frase célebre que, si bien los estudiantes se deben apropiarse de ella, soy yo como docente quien debo procurar el deseo en ellos de querer y entender lo que significa.

De hecho, una de las inspiraciones de esta investigación fue el eslogan "construir vida con sentido". Puesto que lo he apropiado como docente de esta Institución Educativa para mi vida convirtiéndose en un interrogante permanente ¿cómo puedo construir vida con sentido? Y para dar respuesta entiendo que el

sentido que le puedo dar a mi vida se encuentra en la ayuda hacia los demás y, en este caso, hacia mis estudiantes. No puedo permitir que los estudiantes memoricen o aprendan ciertas reglas que enseñé desde mi asignatura, debo ir más allá para que ellos se encuentren consigo mismos y se alejen de todo aquello que les opaca el camino o les impide avanzar durante su vida de la manera más correcta y adecuada posible.

Construir vida con sentido es la posibilidad de saber que puedo ser arquitecto de mi propio destino, que puedo realizar cambios estructurales en mi vida con tal de organizar y adecuar de la mejor manera mi interior que por naturaleza se externaliza exponencialmente.

Saber que tengo la capacidad de enseñarle a mis estudiantes que ellos también pueden ser constructores, arquitectos de su propia vida, me llena de entusiasmo y para ello aplico todos los conocimientos posibles, por eso presento la PNL como un campo que puede transformar la vida de un ser humano de manera integral. Teniendo presente las emociones como un factor determinante en la modificación y transformación de nuevos patrones de conducta, se logra que la persona sea mucho más inteligente emocionalmente.

Estamos en un mundo convulsionado, caótico, desesperanzador para algunos, pero es porque tenemos los ojos vendados, si tan sólo encontráramos a alguien que nos pudiera desatar ese nudo para que caiga la venda y podamos ver, estaríamos no solo agradecidos, sino que se dibujaría frente a nosotros la verdadera humanidad.

Estamos llamados a ser seres humanos, humanizados y humanizantes, llenos de virtudes, pero, sobre todo, llenos de un corazón que se entrega por darlo todo cuando se trata de construir una vida con sentido.

6. Conclusiones y recomendaciones

6.1. Conclusiones

- ✓ En este trabajo se contribuyó al desarrollo de la Inteligencia Emocional de los estudiantes, a través de la aplicación de algunas técnicas de PNL porque implementaban acciones orientadas al buen trato, la tolerancia y el respeto entre ellos.
- ✓ En esta investigación se logró aplicar algunas técnicas de PNL a los estudiantes en diferentes espacios de convivencia escolar permitiendo con ello que las apropiaran en la cotidianidad de la vida.
- ✓ Ser autor de la Obra de conocimiento y docente de la institución Educativa escenario de la investigación, permitió tener acceso a la información desde las fuentes primarias para darle una validez, teniendo en cuenta en ser transparente en los procesos observados de los estudiantes en cuanto a comportamientos, relaciones e interacciones con los pares, aspectos que fueron los propuestos a intervenir con la PNL.
- ✓ La metodología de la investigación desde el enfoque cualitativo, permitió la intervención de los procesos comportamentales de los estudiantes en su medio natural, como es la escuela, el aula, patio de recreo entre otros; lo cual fue una posibilidad para evidenciar realidades cotidianas, sin ningún

obstáculo, como sucede en algunos estudios desde la investigación educativa , cuando se realizan observaciones de las situaciones en otros contextos y por otras personas ajenas a los escenarios educativos.

- ✓ Generar interés por la educación emocional de los estudiantes es un aspecto relevante para los procesos de aprendizaje y enseñanza, ya que desde el Proyecto Educativo Institucional, se tiene una propuesta de formar integralmente a los educandos.
- ✓ A través de este ejercicio investigativo, una vez más permitió la comprensión desde mi quehacer pedagógico que la inteligencia emocional le facilita al estudiante gestionar mejor sus emociones y así generar relaciones intra e interpersonales mas positivas para su propia vida y para la de los demás
- ✓ Lo más importante de la aplicación de algunas técnicas de PNL y los diferentes talleres y ejercicios, es que permitió describir las características de la inteligencia emocional que tienen los estudiantes dentro del espacio escolar y así propiciar en el grupo un ambiente agradable para el estudio.
- ✓ Esta investigación ayudó a identificar que por medio de una convivencia en la que se apliquen algunas técnicas de PNL, se puede fortalecer la inteligencia emocional de los estudiantes con un impacto positivo en el buen trato; por tanto, se propone la implementación de esta actividad para toda la comunidad educativa.

6.2. Recomendaciones

- Propiciar para los docentes capacitaciones, estrategias, metodológicas y material formativo en PNL con conceptos básicos y fundamentación teórica precisa.
- Propiciar en las clases de las diferentes áreas del conocimiento, espacios en los que se practiquen ejercicios de PNL como un momento de pausa activa. Esto genera en el grupo armonía en el desarrollo de las diferentes actividades.
- Es importante promover dentro de la población estudiantil el fortalecimiento de la inteligencia emocional con campañas que fomenten el buen trato en el diario vivir.
- Reconocer la influencia e importancia de la PNL y aplicar las diferentes técnicas y ejercicios entre docentes, directivas docentes y población estudiantil en general, con miras al fortalecimiento de las emociones y en procura de fomentar un ambiente sano, equilibrado y humano.

Referencias

Alzate Duque, G. y Chinchilla Contreras, D. (2019). La educación y el desarrollo humano enfocado en la comprensión de las habilidades para la vida en el contexto escolar. (Tesis de maestría). Universidad Católica de Manizales, Colombia.

<http://repositorio.ucm.edu.co:8080/jspui/bitstream/handle/10839/2761/Gustavo%20%20C3%81lzate%20Duque.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Arias García, C. (2014). Relación entre la interacción emocional y el aprendizaje de las matemáticas en estudiantes del grado sexto de la institución Liceo Isabel la Católica. (Tesis de licenciatura). Universidad Católica de Manizales, Colombia.

<http://repositorio.ucm.edu.co:8080/jspui/bitstream/handle/10839/1005/Carlos%20Daniel%20Arias%20Garcia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ballesteros Velázquez, B. (Coord.). (2014). *Taller de investigación cualitativa*.

Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
[http://www.grupocieg.org/archivos/Ballesteros%20\(2014\)%20Taller%20de%20Investigaci%C3%B3n%20Cualitativa.pdf](http://www.grupocieg.org/archivos/Ballesteros%20(2014)%20Taller%20de%20Investigaci%C3%B3n%20Cualitativa.pdf)

Bandler, R. y Grinder, J. (1980). *La Estructura de la Magia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.

Bandler, R. y Grinder, J. (1982). *De Sapos a Príncipes*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial.

Barrios, O. y Rodríguez, M. (2015). Estrategias basadas en la programación neurolingüística para fomentar la lectura y escritura de los niños y niñas de la U.E. “Dr. Francisco Espejo” del municipio Valencia Edo. Carabobo. (Trabajo de grado). Universidad de Carabobo, Venezuela.
<http://www.riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/2795/3/9613.pdf>

Bloudani Yanes, G. (2015). La programación neurolingüística como estrategia de diagnóstico en el rendimiento de alumnos en educación primaria. (Tesis de maestría). Universidad de La Laguna, España.
[https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/1780/LA+PROGRAMACION+N
EUROLINGUISTICA+COMO+ESTRATEGIA+DE+DIAGNOTICO+EN+EL+R
ENDIMIENTO+DE+ALUMNOS+EN+EDUCACION+PRIMARIA.pdf;jsessionid=E98F95099C77B37BA9F5971CC0A0A80D?sequence=1](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/1780/LA+PROGRAMACION+N
EUROLINGUISTICA+COMO+ESTRATEGIA+DE+DIAGNOTICO+EN+EL+R
ENDIMIENTO+DE+ALUMNOS+EN+EDUCACION+PRIMARIA.pdf;jsessionid=E98F95099C77B37BA9F5971CC0A0A80D?sequence=1)

Bustos Olmos, I., Cossio Restrepo, L., Marín Giraldo, G. y Saraza Carmona, E. (2017). Una escuela rural vital que potencie la educación emocional de los niños, niñas y adolescentes a nivel local. (Tesis de maestría). Universidad Católica de Manizales, Colombia.
<http://repositorio.ucm.edu.co:8080/jspui/handle/10839/1848>

Carpenter, E. y McLuhan, M. (1974). *El Aula sin Muros*. Barcelona: Editorial Laia.

Galeano Marín, M. E. (2004). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*.

Medellín: Fondo Editorial Universidad EAFIT

García-Ojeda Morago, M. (s.f.). *Programación Neurolingüística e Inteligencia*

Emocional. España: Universidad de Jaén.

http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1429/1/TFG_Garcia-

[OjedaMorago,Mercedes.pdf](http://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/1429/1/TFG_Garcia-OjedaMorago,Mercedes.pdf)

Gardner, H. (2001). *Estructuras de la Mente. La Teoría de las Inteligencias Múltiples*.

(Sexta edición impresa). Colombia: Fondo de Cultura Económica.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Editorial Kairós.

Guinac Chiguil, F. (2018). Programación neurolingüística y agresividad. (Tesis de

licenciatura). Universidad Rafael Landívar, Guatemala.

<https://es.scribd.com/document/395122227/Guinac-Florinda-PNL-Y->

[Agresividad-en-Adolescentes](https://es.scribd.com/document/395122227/Guinac-Florinda-PNL-Y-Agresividad-en-Adolescentes)

Gutiérrez, C. (2011). *La programación neurolingüística como herramienta*

psicopedagógica para el mejoramiento del aprendizaje escolar. Campeche,

México: Universidad Pedagógica Nacional.

Henao Arias, J. y Marín Rodríguez, A. (2016). La ira, la alegría y la tristeza de los

profesores: una mirada desde la enseñanza. (Tesis de maestría).

Universidad Católica de Manizales, Colombia.

<http://repositorio.ucm.edu.co:8080/jspui/bitstream/handle/10839/1563/John%20Fredy%20Henao%20Arias.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Latorre, A. (2005). *La investigación-acción. Conocer y cambiar la práctica educativa*. Barcelona: Editorial Graó.

Martínez Delgado, Y., Bonilla Medina, J. y Domínguez Becerra, J. (2016). Propuesta pedagógico-gerencial para fortalecer la relación docente-estudiante utilizando la inteligencia emocional en la institución educativa agropecuario de Párraga. (Trabajo de grado). Universidad Católica de Manizales, Colombia. <http://repositorio.ucm.edu.co:8080/jspui/handle/10839/1343>

Martínez Miguélez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Editorial Trillas.

Mcluhan, M. y Powers, B. R. (1995). *La Aldea Global*. Barcelona, España: Editorial Gedisa, S. A.

Mazo Peña, D. y Manco Úsuga, B. (2013). Percepción de las inteligencias múltiples en las prácticas pedagógicas de los docentes de la institución educativa La Esperanza sede San Martín de Porres. (Trabajo de grado). Universidad Católica de Manizales, Colombia.

<http://repositorio.ucm.edu.co:8080/jspui/handle/10839/515?locale-attribute=fr>

Mejía Mejía, E. (2007). Programación Neurolingüística como estrategia de diagnóstico en el rendimiento de matemática y física. *REDHECS: Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 2(2), 90-108. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2719513>

Morin, E. (1996). *Introducción al Pensamiento Complejo*. Barcelona: Editorial Gedisa.

Munarriz, B. (1991). Técnicas y métodos en Investigación cualitativa. En E. Abalde Paz y J. Muñoz Cantero. (Coords). *Metodología educativa I. Xornadas de Medoloxía de Investigación Educativa*. (pp. 101-106). A Coruña: Universidade da Coruña. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/8533>

Ortiz Delgadillo, K., Izaguirre Huerta, M., Reyna Maldonado, K. y Zúñiga Rodríguez, A. (2008). *El Impacto de los Estilos de Aprendizaje (PNL) en Jóvenes de Secundaria y su Rendimiento Académico*. <https://www.monografias.com/trabajos59/estilos-aprendizaje-secundaria/estilos-aprendizaje-secundaria3.shtml>

Proyecto Educativo Institucional (PEI) de la Institución Educativa Fe y Alegría La Paz, en la ciudad de Manizales.

Rivera, C. (s.f.). *Inteligencia Emocional: Gabinete psicológico*. Talavera de la Reina, Toledo España.

Solarte, A. y Zambrano, L. (s.f.). *Habilidades de Comunicación Efectiva*. Bogotá: ASEIA (Asesores en Excelencia Integral).

Velazco, M. (s.f.). *Programación Neuro - Lingüística*.
http://online.aliat.edu.mx/adistancia/TeorContemEduc/U7/lecturas/Text_1_S7_INTRO.pdf

Zambrano, L. (2017). *Ser excelente con técnicas de programación neurolingüística*. Seminario taller ASEIA. Manizales: Fondo Cultural del Café.

Anexos

Anexo A. Notas de campo

18 de febrero de 2019.

En este día hacia las 7:00am se realizó una reunión con los padres de familia de los estudiantes que son parte de la investigación. Se presentó el propósito y método para el trabajo. Los padres se mostraron muy interesados y con total disponibilidad para que sus hijos participaran de este trabajo. Para ello se firmó el consentimiento informado que daría inicio formal a la investigación. Todos los padres de familia estuvieron de acuerdo y firmaron el documento. Los estudiantes también fueron informados.

04 de marzo de 2019.

En esta fecha se presenta la película "Intensamente", los estudiantes se muestran muy atentos. Posteriormente en las siguientes clases desarrollan un cuestionario que nos aportará mucho en esta investigación; seguidamente, se explica a los alumnos de manera detallada y profunda el tema de las emociones. Hubo mucha participación y los chicos demostraron bastante interés por el tema. Se explica también la importancia y el significado de la Programación Neurolingüística.

01 de abril de 2019.

En este día nos dirigimos con el grupo a la capilla del colegio, para recibir allí las primeras indicaciones sobre la necesidad e importancia de aprender a meditar. Expliqué con detalle desde la PNL la técnica de "almas gemelas", el acto de respirar, el movimiento de las manos, la disposición mental y los beneficios que esta actividad trae para enriquecer la vida y mejorar en muchos aspectos desde el estado emocional. De este día en adelante seguiremos practicando siempre al inicio de las clases.

06 de mayo de 2019.

En este día nos reunimos en el auditorio del colegio para hacer un trabajo práctico de anclas. Se explica qué es una técnica de PNL, en qué consiste y la importancia que tiene para transformar determinados comportamientos y en especial se hizo énfasis en la transformación de emociones negativas a positivas. Se explica la importancia de la práctica frecuente de esta técnica, teniendo como finalidad el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional. Se practican varios anclajes en el momento.

07 de junio de 2019.

Este día en la sala de audiovisuales del colegio, se presentaron los canales de percepción (visual, auditivo y kinestésico) por medio de un vídeo, seguidamente se explica otra técnica de PNL: el "rapport". Se hizo un ejercicio en parejas enfatizando en tomar conciencia de influir positivamente en las personas con las que interactúo a diario.

22 de julio de 2019.

Este día se destinó en el salón de clases para repasar las diferentes técnicas de PNL aprendidas. Se recordó la necesidad e importancia de aplicarlas en el manejo, mejoramiento y transformación de las emociones. Se practicó un ejercicio de rapport insistiendo en la importancia de influir positivamente sobre los demás.

29 de agosto de 2019.

Destaco este día como un momento clave dentro de esta investigación, ya que se llevó a cabo la convivencia del grupo con especial énfasis en el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional. Fue un día muy emotivo, con especial direccionamiento y muy cargado de ejercicios, pensando en la integración del grupo y fomentando relaciones interpersonales armoniosas.

16 de septiembre de 2019.

Para esta clase se presentó otra de las técnicas de PNL, el modelaje. En esta ocasión se les pide a los estudiantes que cada uno escriba en el cuaderno el nombre de una persona que le sirva de modelo para su vida y luego se les explica la importancia de tomar conciencia y reconocer únicamente las cosas buenas que esa persona le puede aportar a su vida e incorporarlas en sí teniendo como alternativa el anclaje para que el resultado sea mucho más efectivo.

25 de octubre de 2019.

En esta clase se preparó un ejercicio muy bonito, ya que se dispuso el auditorio audiovisual con imágenes y música de fondo para la meditación. Se aprovecha para este momento, influir sobre los canales de percepción (visual, auditivo y kinestésico) y teniendo en cuenta la técnica de almas gemelas, se lleva a una introspección por medio de historias y reflexiones, haciendo énfasis en el fortalecimiento de la Inteligencia Emocional.

22 de noviembre de 2019.

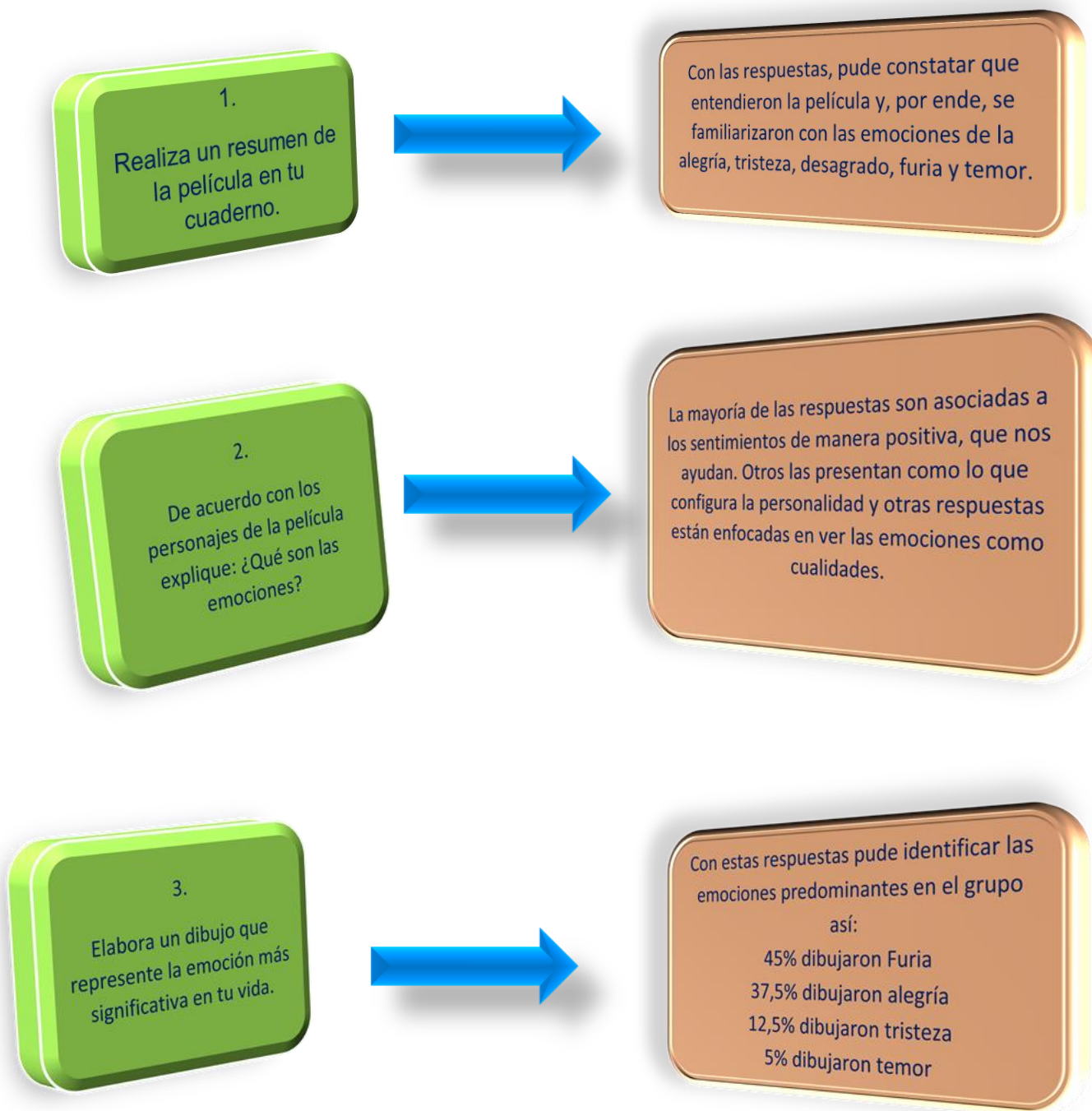
Se planea para esta ocasión un compartir fraterno, este en el marco de la culminación del año escolar, haciendo énfasis en que los estudiantes reconocieran la importancia de la cohesión y las buenas relaciones dentro de un grupo. Sin duda, en esta etapa de la investigación se ve un cambio significativo en los estudiantes ya que se percibe un grupo mucho más tranquilo con una disminución bastante importante en los conflictos.

28 de febrero de 2020.

Para este día se realizó una reunión con el grupo a fin de hacer un recorrido por las diferentes experiencias vividas en el 2019. Se evaluó de manera verbal el trabajo preguntando: cómo se sintieron, cómo les ha parecido el trabajo, qué cambios significativos han notado. Las respuestas en el momento fueron muy concretas y cortas, manifestando haber sentido agrado y gusto por realizarlas. En cuanto a los cambios significativos, destaco el hecho de que han dicho en conjunto que sienten mayor confianza entre ellos y sienten el grupo más unido. Se pacto con los estudiantes enviarles unas preguntas a modo de evaluación del proyecto de investigación, las cuales serán consignadas en el siguiente título.

Anexo B

Cuestionario película "Intensamente"



4.

¿Crees que la tristeza es tan importante como la alegría?



Todos en su respuesta coinciden en decir que sí es importante porque es la forma más común de expresar lo que uno siente.

5.

¿Cómo crees que podemos manejar nuestras emociones y sentimientos en alguna situación difícil?



Tratar de no pensar en la preocupación.

Respirar hondo.

Pensar positivamente.

Buscando ayuda.

Anexo C

Talleres de PNL

Se enseñan algunas técnicas de PNL así:

Anclaje: el ejercicio como tal consiste en dirigir al grupo para que se sienten en una posición adecuada, propiciando el silencio y se ambienta con música instrumental de fondo. La indicación a los estudiantes es para que respiren profundamente desde su capacidad torácica, seguidamente, se invita al estudiante para que recree en su memoria un momento que le haya generado mucha alegría, felicidad y justo en ese momento de euforia, con dos yemas de los dedos índice y anular de la mano derecha, se frota suavemente el pecho a la altura del corazón. La idea es repetir este recurso varias veces hasta formar un recuerdo en la memoria.

De esa manera, se ha generado un ancla de felicidad y cada vez que un estudiante se sienta triste basta con llevar sus dos dedos y tocar suavemente la altura del pecho para que la reacción cerebral indique que es momento de sentir felicidad y alegría.

Rapport: para este taller se pide a los estudiantes que busquen parejas y se hagan frente a frente. El moderador les indica que sean conscientes de su posición y movimientos y traten de igualar dicha posición y movimientos de la persona que tienen enfrente, incluso que sincronice su respiración. Esto con el fin de transmitir a la otra persona sentimientos de seguridad y de tranquilidad, al igual que proporciona

emociones agradables, ya que se le indica al estudiante pronunciar palabras positivas, cualidades o halagos hacia la otra persona.

Cuando el estudiante es consciente de que la persona con la que trabaja diariamente, o con la que está a su lado, puede sincronizar a un nivel ideal, descubre que puede modificar patrones de comportamiento y, a su vez, generar emociones de respaldo que ayudan a incrementar la autoestima fortaleciendo la inteligencia emocional.

Modelaje: el taller que tomamos en esta ocasión es un ejercicio en el que los estudiantes identifican a una persona o personaje que les pueda servir de modelo. En una hoja se dibuja la imagen del modelo o un símbolo que lo represente y seguidamente, se pide a los estudiantes que copien las características más significativas que podrían ser modeladas o apropiadas, es decir, tomar de dicho modelo todo aquello que genere transformación positiva específica en la vida; es válido tener como modelo a un superhéroe que, ciertamente, no podrá ser imitado en algunos poderes específicos, pero sí puede llevar a una transformación y modelar la tenacidad que utiliza el personaje que inspira y genera un cambio positivo, actitudinal y emocional de la persona.

Meditación de almas gemelas: para el desarrollo de este taller, se busca un lugar adecuado en la institución, en este caso la capilla del colegio por varios componentes: el primero, porque el lugar permite que las personas se encuentren en un espacio de oración; segundo, porque el grupo sale de su zona de confort y se

ubica en un lugar neutral; y tercero, porque este sitio permite la tranquilidad y evita las distracciones de los actores.

Esta técnica requiere de una ambientación con música instrumental de fondo; luego, se busca adentrar a la persona en su interior cerrando los ojos y siendo conscientes de una adecuada respiración, se juntan las manos en actitud de oración y se invoca la presencia de un ser divino, de un ser especial que llegue a nuestras vidas; posteriormente, ponemos nuestras manos en actitud de recibir y pedimos la gracia y la misericordia de Dios o divinidad y en este momento se le pide al estudiante que piense en una emoción de felicidad y agrado que haya vivido, se extienden las manos en actitud de bendecir y bendecimos todas aquellas emociones que están en nuestra vida, las buenas y las malas; las buenas con el fin de fortalecerlas y las malas con la posibilidad de ser conscientes de ellas y corregirlas, al final regresamos nuestras manos en actitud de oración y agradecemos.

Esta es una técnica que utiliza los tres canales de percepción: el primer canal es el auditivo, ya que está dirigido por una persona que habla permanentemente, en este caso el docente; el segundo canal de percepción es el visual, en esta parte se lleva al estudiante a que visualice en su mente y recree con imágenes las palabras que escucha de quien dirige la actividad, la idea es que se generen emociones y sentimientos positivos; y el tercer canal de percepción es el kinestésico, ya que nos valemos de un lugar cómodo, la música de fondo, hacemos el ambiente agradable, el manejo y la disposición de las manos para cada uno de los espacios en los que la persona reflexiona y así hace que las emociones queden incorporadas de una manera efectiva en el estudiante generando en el grupo tranquilidad, paz y sosiego.

Es muy importante dar a conocer otro de los talleres que se destacó significativamente en el desarrollo de esta investigación: **la convivencia**.

Dicha convivencia permitió tener una experiencia significativa, se llegó a los estudiantes con unos ejercicios muy potentes y de alto contenido emocional. El taller inició con un momento espiritual muy fuerte en el que se le hace ver al estudiante la importancia de esa relación tan estrecha que debe haber con Dios o su divinidad y cómo podemos manejar nuestras emociones desde ese componente espiritual permitiéndonos tener esperanza y expectativas de cambio frente a la vida; por otra parte, se realizó un trabajo en equipos de estudiantes donde se resaltó el valor del trabajo colaborativo y se puso a prueba diferentes estrategias por parte de los estudiantes para que su trabajo en conjunto fuese mucho más productivo. En este momento se vivieron instantes emocionales álgidos frente a la tolerancia y a la frustración, pero, al mismo tiempo, se vio una respuesta positiva por parte de cada grupo, enriqueciendo la actividad.

Seguidamente, tuvimos un momento muy especial en el que la participación de un profesional nos ayudó con un espacio muy emotivo, ya que practicó a partir de una terapia Gestalt, un ejercicio de introspección profundo en el que los estudiantes se vieron altamente interpelados en su interior, generando respuestas emotivas profundas, lo que llevó incluso al desahogo emocional de algunos participantes. Al finalizar la convivencia se desarrolló una actividad llamada “el semáforo de las emociones” que consiste en utilizar los colores de un semáforo convencional y por cada color un significado con una actividad pertinente así:

El color verde significa agradecimiento y en esta parte cada estudiante que quería agradecerle a alguno de los miembros que estaba participando, pintaba una parte de su brazo de color verde y públicamente hacía el agradecimiento. El color amarillo simboliza el reconocimiento y consiste en que en este momento cada uno de los estudiantes pinta una parte del brazo del compañero al que le quiere reconocer algo significativo y lo hace públicamente. Finalmente, el color rojo significa perdón y esto implicaba que los asistentes a la actividad pintaran de color rojo el brazo de algún compañero al que le quisieran pedir perdón, muy pocos tuvieron la valentía de hacerlo públicamente y una gran mayoría tuvo el símbolo de acercarse a alguno de sus compañeros a pintar de color rojo acompañado de un abrazo fraterno de perdón y reconciliación.

Anexo D

Preguntas de evaluación

¿Considera que los ejercicios de PNL realizados en el colegio y en la granja San José le ayudaron para mejorar la convivencia dentro del grupo?

- Sí me ayudó a mejorar la convivencia con mi grupo. Ya que desde entonces fuimos un mejor grupo.
- Sí me ayudó.
- Sí me ayudó mucho a mejorar como estudiante y ser buena compañera con mis compañeros del salón.
- Sí me ayudó a concentrarme y ayudó a los demás para no ser tan violentos y vulgares.
- La verdad es que sí, porque en el mismo año pudimos entendernos más, conversar y dar consejos y ahora que estamos en otro año con casi todos nuestros compañeros nos comprendemos aún más y tratamos de tenernos más paciencia.
- Pues yo creo que sí nos ayudó para la convivencia en el aula.
- Considero que me ayudó mucho a mejorar la convivencia porque nos enseñaron a tener una mejor vivencia entre todos.
- Nos ayudó a conocernos mejor y así tener una mejor convivencia.
- Si ya que con todos los ejercicios que hicimos nos ayudó a mejorar tanto en el grupo como en nuestras casas
- Yo considero que después de la convivencia siguió igual porque después del retiro unos tenían que dar una planta, otros se enfadaron con sus compañeros y solo unos pocos se relajaron.

¿Considera usted que los ejercicios realizados el día de la convivencia le ayudaron a fortalecer su inteligencia emocional?

- Sí, porque después de ese retiro mejoré con mi grupo y con mi familia y me ayudó a ser mejor persona.
- Sí, considero que me ayudó a mejorar.
- Sí, porque me ayudaron a autorregular las emociones.
- Sí, porque aprendí a mejorar mi respeto en la cotidianidad.
- Sí, considero que esas actividades nos mejoraron porque pudimos convivir entre nosotros en un ambiente relajado, seguro y tuve oportunidad de expresarme más.
- Yo creo que sí me ayudaron mucho.
- Sí me ayudó a mejorar mi inteligencia emocional porque ese día nos hicieron encontrar sentimientos y emociones.
- Sí me ayudaron porque aprendí a trabajar en equipo y a tener más paciencia.
- Sí, porque las actividades fueron muy relajantes nos ayudaron a sacar todos nuestros problemas.
- Yo creo que me ayudaron a relajarme y a desestresarme de todos mis problemas.

De acuerdo con la película “intensamente”, explica cómo fortaleces las emociones en tu vida.

- Alegría: La fortalezco intentando divertirme con mi familia y ser alegre y no dejar que nada me detenga. Tristeza: La fortalezco intentando ser más, aunque a veces me gana la tristeza. Desagrado: No me da asco nada entonces no la fortalezco. Temor: La fortalezco intentando pasar más tiempo con mi familia porque sé que algún día ya no van a estar. Furia: Intento no ponerme furiosa cuando peleo con mis familiares y amigos.

Las fortalezco poniéndolas en práctica, cuando estoy furiosa trato de calmarme, comparto esta alegría con mi familia.

Por medio de la regulación y aprendiendo poco a poco a cómo canalizar las emociones. Las fortalezco a partir de mis vivencias.

- Alegría: de todo lo malo ver las cosas buenas, darle gracias a Dios por un día más de vida y salud. Triste: cuando tengo este sentimiento trato de desahogarme y una vez que yo me haya desahogado me calmo. Desagrado: trato de que no me dé desagrado porque le doy gracias a Dios por todo lo que nos da. Temor: le pido a Dios que no me de este sentimiento, ya que con miedo no logro nada. Furia: este es un sentimiento muy malo y lamentablemente me dejo llevar mucho por este sentimiento y le estoy pidiendo a Dios para que me ayude a controlar este sentimiento
- Yo fortalezco la alegría: tratando de pasar tiempo con mi familia jugando juegos de mesa o charlando o también hablando con compañeros de clase. La tristeza no la fortalezco porque no me gusta estar triste así que en esta cuarentena no me siento triste porque estoy pasando tiempo en familia. Y así como fortalezco todas mis emociones otras no, sigo mejorando mi vida poco a poco con mucha alegría por mi progreso.
- Yo las fortalezco siempre intentando dar lo mejor de mí, intentando mostrar siempre una actitud positiva y alegre. Y aunque esté furiosa, aunque esté brava, aunque esté triste, siempre intentare dar una mejor actitud mostrándome siempre positiva.
- Fortalezco la alegría tratando de estar con las personas que más me hacen reír y que más me quieren; la tristeza la fortalezco y la mejoro tratando de no pelear o haciendo algo que no me haga estar triste; el desagrado pues es algo común en mí porque soy muy escrupulosa con las cosas si no se ven en buen estado y trato de no cogerlas para evitar eso; el temor lo fortalezco y lo mejoro no viendo cosas que me den miedo, no quedándome sola y la furia la fortalezco no peleando con las personas que quiero para evitar una pelea peor .
- Alegría: compartiendo mi alegría con las personas que me rodean. Tristeza: entendiendo la tristeza de las personas cuando pasan por alguna dificultad. Desagrado: aceptando las diferencias de las demás personas. Temor: enfrentando nuestros temores para salir adelante. Furia: conservar la calma.
- Las fortalezco no siendo grosera y siempre hablar con alguien que me ayude a controlarme.
- yo creo que fortalezco mis emociones con cada experiencia que tengo en mi vida y yo las mejoro aprendiendo de mis errores.

Anexo E

Registro fotográfico

A continuación, en este anexo hago una presentación con algunas fotografías en diferentes momentos y trabajos realizados con los estudiantes implicados en esta investigación.

